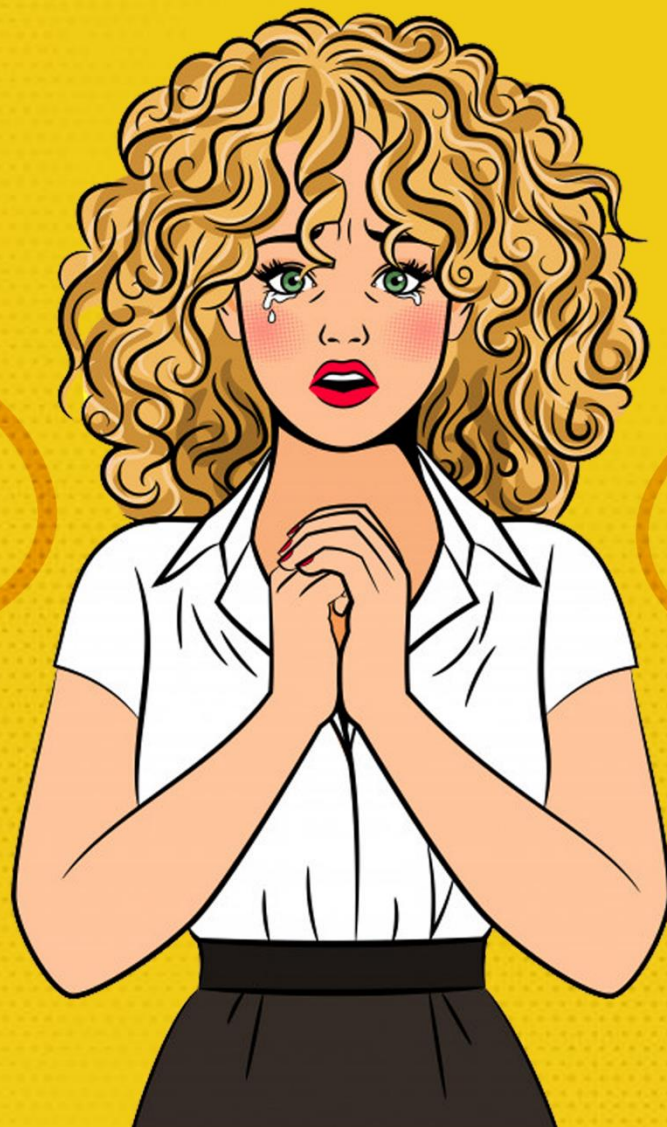


EM UM RELACIONAMENTO ABUSIVO COM A ANSIEDADE

COMO TERMINAR
ESSA RELAÇÃO



ISSO É COISA
DA SUA
CABEÇA

“LARGA
DE FRESCURA”

LUCAS CÉSAR



Sumário

Sumário

Sumário.....	2
Capítulo 1 – Uma história baseada em ansiedades reais.....	3
Capítulo 2 – Verdades que não te contaram sobre a ansiedade.....	19
Capítulo 3 – Coisas que todo ansioso faz e não percebe.	29
Capítulo 4 – Descubra seu nível de ansiedade	34
Capítulo 5 – Como encontrar o sono e dizer bye bye para a insônia	37
Capítulo 6 – Psicologia e crise de ansiedade, coisas que ainda não te contaram.	42
Capítulo 7 – Como o Mindfulness pode destruir sua crise de ansiedade	45
Capítulo 8 – Como a Hipnose consegue ressignificar o que gera suas crises de ansiedade ou pensamento acelerado	50
Capítulo 9 – Como amigos e familiares podem ajudar alguém com crise de ansiedade	52
Capítulo 10 – O segredo para deixar de procrastinar e ser mais produtivo de uma vez por todas	55
Capítulo 11 – Como ressignifiquei minha ansiedade através do Instagram	60
Capítulo 13 – O que fazer agora?	65
SOBRE O AUTOR	66

Capítulo 1 – Uma história baseada em ansiedades reais

Olá, pra você que não me conhece meu nome é Lucas, sou fundador do projeto Psicologia Tarja Preta. Talvez você acompanhe nosso conteúdo desde o início ou tenha nos conhecido agora. Uma coisa tenho certeza, você nunca soube quem esteve por trás desse perfil durante esses seis anos de trabalho diário. Nesse capítulo quero contar minha história do dia que um acidente quase me matou, dos desafios que precisei enfrentar durante e pós acidente. Como consegui superar as crises de ansiedade, depressão profunda e quais ferramentas usei para conseguir sair do fundo do poço, da dor crônica e encontrar meu propósito de vida.

Minha vida antes do acidente.

Morei com meus avós desde um ano de idade. Com isso os chamo de **pai** e **mãe**. Sempre acordava cedo para ajudar meu avô/pai em uma pequena empresa que eles haviam criado na garagem de casa. Basicamente, esse empreendimento consistia em fabricar e vender espetinhos de bambu para assar carne. O maquinário era simples, uma máquina cortava os palitinhos e a outra lixava a ponta, tudo era feito manualmente.

Depois de um tempo, já fazia sozinho todas as partes da construção do espeto, mesmo aos doze anos, magro e do peso da folha do coqueiro que tinha na garagem. Fui aquela criança que comia até os rebocos da parede, mas não engordava.

Não é que eu gostava de trabalhar fazendo espetinho, até porque aos doze anos você quer fazer muitas coisas, menos trabalhar. Mas descobri que ajudando em casa minha avó/mãe deixava ir para a rua fazer o que mais gostava, andar de skate. Pelo skate sim eu era completamente apaixonado, mas que o futebol naquele momento. Segue minha metodologia para ir para rua:

- *Lucas: mãe posso ir andar de skate lá fora?*
- *Mãe: Não.*
- *Lucas: mas mãe eu trabalhei tanto hoje tô cansado...*
- *Mãe: pra andar na rua não está cansado né? então vai, mas não vai pra muito longe.*

Parece fácil contando para vocês aqui, mas a verdadeira luta não era em ir pedir minha mãe e sim em parar de dar ouvidos ao que a minha mente falava. **O mau do ansioso é criar mil maneiras de dar errado algo que ainda nem aconteceu.**

Na escola meu único esporte era o futebol já que não podia levar o skate para a aula. Herdei as habilidades no futebol do meu pai/biológico que já jogou no time profissional



da cidade e quase foi para o time do Cruzeiro. Decidiu não ir para um time profissional porque naquele período preferia outras coisas entre elas ficar próximo da família.

Hoje meu pai/biológico é empresário no ramo de moda tem uma loja referência aqui em Patrocínio, Minas Gerais chamada Big Moda. Pai, depois acertamos os royalties dessa propaganda.

Lembro do início da trajetória do meu pai/biológico e ele sempre foi muito esforçado. Herdei muitos comportamentos e hábitos positivos, só o nariz de batata que não precisava. O que realmente importa é ter saúde.

Trabalhei com ele nesse período, quando tinha dez anos, vendendo roupas e edredom, bem no início, quando ele vendia de porta em porta e nas cidadezinhas da região. Isso foi importante pra mim já que pude observar desde o início como se inicia uma grande empresa. Também criei o hábito de guardar o dinheiro que ganhava, pois, como vocês sabem, sou apaixonado por skate e queria muito ter um profissional em minhas mãos, ou melhor, em meus pés.

Ganhava R\$ 5,00 por sábado que era bastante dinheiro naquele período para uma criança de dez anos que a única responsabilidade era lavar o cachorro, tirar boas notas e fazer espetinho com meu avô/pai. Aqueles períodos vendendo por aí no sol quente e muita poeira, era maravilhoso. Criança não vê dificuldades, não carrega nenhuma pressão, nem em vender, nem em preocupar se a gasolina dá para ir trabalhar e voltar pra casa.

Minha função era buscar mercadoria dentro do carro, beber um cafezinho em toda casa que parávamos pra vender e ajudar a desatolar o carro em época de chuva. Engraçado que até os atolamentos eram divertidos, sempre aguardava esses momentos. Vai entender cabeça de criança. Agora entendo como surgiu meu atual vício por café se deve por causa das educadas senhorinhas que viviam me dopando de cafeína.



Voltando para os doze anos, no ano do meu acidente, já estava na sexta série. Nunca fui o tipo de criança que queria ter a atenção voltada a mim, fazendo bagunça ou tirando notas extremamente altas. Sempre fui aquela pessoa mediana, nem muito boa nem muito ruim apenas o suficiente para passar de ano. Digamos que estudar não era algo que gostava, sempre achei muito chato a metodologia de ensino, vivia perdido em pensamentos aleatórios durante as aulas.

Algumas coisas despertavam o interesse pelo colégio e me faziam acordar às seis da manhã na maior paz e alegria, o recreio e educação física. No recreio conversávamos sobre skate, futebol e jogos online. Aquela relação era sempre agradável, reuníamos diversas tribos para falar do mesmo assunto. Diversas séries diferentes juntas no mesmo local para conversar sobre algum dos temas mais legais do momento. Nesse momento já tinha a necessidade de fazer parte de algum grupo, estar entre eles era legal.

Também conversávamos sobre as meninas mais lindas da escola. Não era o aluno beijador, até porque, meus dentes tortos daquele período não me permitiam ter autoestima suficiente para desenrolar uns beijinhos. Me sentia mais confortável sendo um bom ouvinte e ouvindo uma história mais aleatória que a outra daqueles amigos que a única função deles na escola era tentar conquistar alguma menina.



Futebol também era um assunto que me interessava muito. Na sexta série fui um dos melhores jogadores de futebol da escola. Sempre era o primeiro a ser escolhido nas aulas de educação física e quando tinha dois amigos em times diferentes, um deles não jogava, pois sabia o que eu iria aprontar.

Nesse momento me sentia importante e retribuía isso jogando bola no nível Ronaldinho Gaúcho na infância, imitava muito bem, até os dentes tortos dele.

Lembro de um campeonato interclasse onde chegamos à final e só perdemos por causa da nossa estrutura corporal de crianças recém-nascidas jogando contra adultos repetentes do terceiro ano, que haviam acabado de sair da cadeia.

Jogamos contra eles porque derrotamos todas as escolas e vence-los era nosso último desafio. Óbvio que perdemos, eles desmaiaram quatro jogadores do meu time e ameaçaram bater na gente no final do jogo. Por humildade e amor pela vida, deixamos de ganhar esse campeonato.

Muitas pessoas observaram meu desempenho e me chamaram para jogar diversos outros jogos, até mesmo fora da escola. Me sentia realmente feliz em fazer aquilo que gostava e era bom. Fazer e investir tempo em coisas que nos fazem se sentir vivos é uma boa estratégia e eu a usava sempre.

Minha vida durante o acidente.

Na manhã do dia 25 havia faltado da aula e antes de iniciar os trabalhos de apontar os espetinhos, fui convidado por um amigo que foi até a minha casa chamar para ir ao centro para comprarmos alguns itens que estavam na moda naquela época, umas pulseiras e colares coloridos. Pedi minha mãe e fomos durante o caminho ouvindo a "Qual é – Marcelo D2".

Cantando e conversando com meu amigo sobre diversas coisas aleatórias, ele que já trabalhava de carteira assinada e isso era minha próxima meta, já que carteira assinada ganhava muito bem. Fiquei imaginando conseguir comprar um skate muito melhor do que eu já tinha. Fizemos algumas rotas de cobrança já que ele estava em horário de trabalho, antes de irmos até aquela pessoa que muita gente queria ter uma vida igual. O Hippie que sai por aí conhecendo o mundo e vendendo sua arte. Mas fomos interrompidos no meio do caminho.

Subindo uma das avenidas principais da cidade, que leva até a praça onde ficava o hippie, fomos em cima do passeio empurrando as bicicletas já que era uma subida forte, conversando e rindo muito, pois, criança é boba e ri de tudo, chegamos em um lugar que, por algum motivo, toda vez que passava lá perto, minha atenção voltava totalmente pra aquele lugar. Era pela exposição de pequenos aviões de controle remoto que tinha na vitrine. Quando chegamos nessa exposição de aviões de controle remoto paramos para observar bem de pertinho. Fiquei imaginando como deveria ser divertido pilotar no controle aquele aeromodelo. Não fazia ideia como funcionava, por isso todas as vezes que chegava perto daquele lugar, precisava dar uma olhadinha.

Naquela época não tínhamos o acesso à informação como temos hoje, internet era para poucos, meu celular era um Nokia 1100 que foi roubado com um mês de uso por um daqueles jogadores de futebol que saiu da cadeia. No máximo jogava o jogo da cobrinha e ligava usando a técnica dos três segundos para não gastar os meus créditos eternos de R\$ 2,00. Chegando até a vitrine da exposição, subi dois dos quatro degraus para me aproximar e ver de perto os detalhes dos aviões.

No meio da conversa com meu amigo enquanto apontava para um avião amarelo, escutei uma mulher gritando muito alto, ela parecia estar do outro lado da avenida. Em seguida ouvi algo subindo o passeio bem atrás de mim.



Quando me virei vi a traseira de um caminhão enorme a um palmo da distância de mim, já não dava tempo de correr. Ele estava estacionado um pouco acima de onde estávamos. Perdeu o freio e veio até nossa direção desengatado, sem motorista, desgovernado,

desviando de todos os outros carros e parando só depois de nos atropelar e ficar em cima da gente nas escadarias onde estávamos.

Foi tudo tão rápido que em momentos como esse a gente só fica em silêncio enquanto vê tudo acontece sem poder fazer nada. Algum tipo de medo que nunca havia sentido antes, começou a surgir de dentro de mim. Acho que era meu cérebro me mostrando que algo muito ruim havia acontecido. Só o primeiro impacto já quebrou a lateral do meu corpo. Quando me jogou nas escadas e ficou em cima, terminou de quebrar o restante.

Assim que o caminhão bateu e me lançou para as escadas, tudo ficou em câmera lenta. Naquele impacto e literalmente voando fiquei pensando: "Porque isso está acontecendo comigo?" "Será que vou morrer?". Como não desmaiei, conseguia ver aquela barra que fica no fim da parte de trás do caminhão, me pressionando contra a escada e apertando muito meu tórax me deixando sem ar. Naquele momento percebi que morreria.

Fiquei gritando de desespero e chamar o meu amigo que também estava preso ali nas escadas enquanto ouvia várias pessoas gritando de desespero. Continuei falando até perder quase toda voz. Isso me desesperou mais ainda porque o que estava tentando falar era o nome da rua que morava e o nome da minha mãe, para que avisassem ela que não estava bem, estava com medo. Com o impacto estava alucinando, na minha cabeça estava sozinho na hora do acidente.

- Moro na rua Olivia de Assis, chamem a minha mãe!

- Por favor avisem a minha mãe que eu estou aqui. Não quero morrer!

- MÃAAE!

Me lembro de todos os momentos do acidente, a única coisa que não me lembro foi quando tiraram o caminhão de cima da gente. Fico imaginando a dificuldade de quem foi tentar dar um tranco no caminhão para que não continuasse me esmagando, qualquer erro podia agravar ainda mais a situação. Após tirarem o caminhão de cima, meu amigo que teve apenas uma pequena lesão na perna, levantou e ligou para meu pai, contando sobre o acidente.

Enquanto meu pai não chegava, comecei a ficar com as vistas embaçadas, tentava explicar que havia quebrado as pernas, já que não conseguia mexer. Aquele momento foi o mais assustador da minha vida. Me sentia sozinho, estava ficando cada vez mais fraco e totalmente incapacitado de fazer qualquer coisa pra lutar pela vida. Fazia força para levantar e não conseguia porque as pernas não mexiam.

Em minha cabeça de doze anos que não entendia nada de anatomia elas não se mexiam mais porque haviam quebrado. A única coisa que podia fazer para me manter vivo era lutar para não apagar. Estava fraco, sem força pra falar ou gritar e não enxergava mais ninguém. Fiquei agonizando no chão, em silêncio e sozinho.

Enquanto a ambulância não chegava, perceberam que por fora havia apenas com uma escoriação nas costas, por ter caído deitado nas escadarias. Porém, ninguém imaginou os estragos por dentro que aquele acidente causou. O impacto interno foi destruidor e tirou muitas coisas do lugar.

- ✓ 2 fraturas na coluna e medula.
- ✓ Quadril quebrado.
- ✓ Grave hemorragia interna.
- ✓ 4 costelas quebradas.
- ✓ 2 delas perfuraram meu pulmão e quase o coração.
- ✓ 2 paradas cardíacas até o hospital.
- ✓ Destruição completa do meu Psicológico.



Lembro das pessoas dizendo depois que fiquei parecendo um camaleão, cada hora de uma cor. Agora sabemos que isso aconteceu por causa do estrago interno, até porque não é nada fácil segurar um caminhão no peito com uma estrutura corporal de um grilo. Era agora um quebra cabeça de doze anos de idade, com algumas peças quebradas e fora do lugar. Acabei não sentindo dor alguma porque as terminações nervosas da medula também se romperam junto com todo o resto da coluna e são elas que enviam sinais, entre eles a dor para o cérebro.

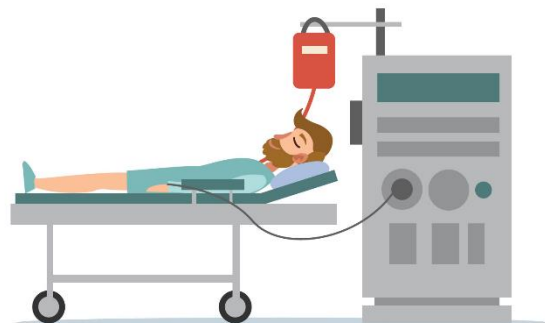
Sem contar também que nosso cérebro em situações de risco de morte, trabalha como um grande guardião te protegendo e economizando o máximo de energia possível para que você consiga resistir até a ajuda chegar. Não ajudei muito meu cérebro porque a energia que ele guardava, gastava gritando. Não existe pensar racionalmente quando a morte está vindo te buscar mais rápida que o Usain Bolt.

Enfim a ambulância chegou e me levou rapidamente para o hospital. Fui encaminhado para a sala de emergência para descobrir o que havia acontecido. Naquele momento, consciente e lutando ferozmente para não morrer, conheci as enfermeiras que já estavam lá arrumando as coisas para a cirurgia. Eu as ouvia conversarem sobre fatos aleatórias enquanto arrumavam suas luvas. Acredito que já estavam bem acostumadas com situações como aquela. Porém pra mim, naquele momento, parecia que elas não importavam ou no fundo só queria alguém pra chegar perto de mim e dizer que ficaria tudo bem. Estava morrendo e elas falando dos namorados que as traíram.

No mundo mental estava travando uma batalha interna contra a morte. Ela estava com uma foice doida pra me pegar e eu me defendendo com um chinelo havaiana que usava durante o acidente. No mundo real meu pai conversava com o médico sobre as consequências da cirurgia já que eu estava quase indo ver Jesus. Médicos são bem diretos ao ponto e orientaram que se a hemorragia fosse algum órgão vital, como coração, não teria o que fazer.

Iniciaram a cirurgia depois de uma conversa de alguns segundos com meu pai e descobriram que a hemorragia era apenas uma veia que havia estourado. Nesse momento não corria mais aquele risco e podia me preparar em paz para outro risco de morte que havia aparecido após a cirurgia.

Após os procedimentos cirúrgicos fiquei na UTI, meio perdido de tudo ainda. Meu medo de morrer era tão grande que mesmo após o acidente e a anestesia geral da cirurgia, acordei e fiquei o tempo todo com os olhos arregalados. Sempre observava alguém chegar e olhar por baixo da minha cama. Depois descobri que ali tinha uma bolsa para drenar o sangue da hemorragia.



Estavam olhando a hemorragia que não estava sendo contida como previsto pós cirurgia. Todo sangue que injetavam, estava descendo redondo e direto para a bolsa.

Avisaram a família que teriam que me abrir novamente e devido meu estado todo quebrado e pós uma cirurgia, não teria forças para suportar mais uma. Imagina uma mãe e um pai, com seu filho, pós acidente lidando com a seguinte opção: ou espera o sangramento parar e correr o risco de morrer ou vai pra outra cirurgia e ainda assim, correr o risco de morrer. Felizmente, depois oito bolsas de sangue, o sangramento parou. Me encaminharam para UTI de Uberlândia para fazer a cirurgia da coluna e quadril.

Sou apaixonado em viajar, mas deitado em uma maca de madeira, com a coluna, costela, quadril quebrado e recém operado, não foi uma viagem agradável. Foram os 140 KM mais horríveis da minha vida, nesse momento gostaria de ter a paz das enfermeiras que me atenderam no dia do acidente. Já na unidade de Uberlândia fiquei isolado, igual aquelas pessoas de filmes de apocalipse zumbi que o vírus ou a mordida pode contaminar outras pessoas. Se fosse assim teria ameaçado morder aquelas enfermeiras para que fossem mais humanas comigo. Já foi possível perceber meu leve rancor devido à falta de amor ao próximo daquelas enfermeiras enquanto eu morria? Espero que sim.

Na verdade, não sei porque fiquei isolado, talvez queriam estudar minha super força de parar um caminhão no peito e sobreviver. No quarto percebi as diferenças de uma unidade para outra. Na UTI de Uberlândia tive acesso a um ar condicionado que ficava ligado 24 horas por dia. Até aí tudo legal se não fosse minha febre de 40 graus que também era 24 horas por dia. Tudo que queria era duas jaquetas de couro me esquentando, mas meu pedido excêntrico foi negado já que não se esquentava alguém que está com 40 graus de febre.

Depois de dois dias já estava com as coxas tão inchadas que não conseguia ver meus pés. Não conseguia olhar para outros lados já que a coluna necessitava de uma reforma. Meu pai estava ficando na casa de um amigo e sempre ia me ver uma vez por dia, pela manhã. Nunca gostei tanto de acordar cedo, já que era o único momento que encontrava com alguém que conhecia e não usava roupa branca.

Minha mãe não estava preparada emocionalmente para ir me ver, mas mesmo assim foi. Recomendaram a ela para não chorar ao me ver, mas quem chorou foi eu. Fiquei muito feliz por ter minha mãezinha comigo naquele momento. Os dias foram se passando e fui perdendo muito peso por tomar apenas soro e medicação para dor. Uma hora ou outra as dores iriam aparecer para recuperar a ausência no dia do acidente. Emagreci quinze quilos, porém, minhas pernas continuavam inchadas e grossa igual a Gracyanne Barbosa.

No período da manhã era o dia que as enfermeiras me davam o famoso banho de gato. Eram os banhos mais dolorosos que já tomei porque precisavam me virar de lado para lavar minhas costas, mesmo com muitos ossos fora do lugar. Consigo lembrar da dor e era insuportável. Imagine precisar ficar manuseando seu corpo pra lá e pra cá com alguns ossos fora do lugar. Não dormia por dor, estava com frio devido os quarenta graus de febre, tinha sede pois desde então não havia tomado água e precisava de banhos diariamente as seis da manhã. Logo eu que só tomava banho aos sábados.

Brincadeira.

Um dia antes da minha cirurgia na coluna, reuniram todos os médicos no quarto para ter aquela conversa sincera e como vocês sabem, eles são muito bons nisso. Me disseram que a chance de conseguir voltar a andar novamente já não existiam mais. Fariam o possível para que pudesse voltar pelo menos a sentar novamente. Vou ficar na cadeira de rodas pelo resto da minha vida? Era meu único pensamento.



Após dez horas de cirurgia reuniram minha família novamente para confirmar o que haviam previsto, realmente ficaria na **cadeira de rodas** pelo resto da minha vida. Porém, conseguiram que a cirurgia me possibilitasse futuramente voltar a sentar depois de alguns meses de fisioterapia. Esse bombardeio de situações que precisei lidar aos doze anos de idade, acidente, quase morte, paraplégico, não fez muito bem para a minha saúde mental. Fiquei pensando muito do porquê de tudo isso acontecer comigo dessa maneira. Tudo que eu procurava era respostas e alguém para culpar. Era apenas uma criança, que nunca tinha feito mal a ninguém para receber um "castigo" dessa proporção. Estava completamente perdido e com medo.

Após alguns dias de observação fui encaminhado para outro quarto onde pude sair da quarentena e socializar com outros seres vivos. Já não havia mais chances de transformar alguém em zumbi sem coluna. Nesse quarto continuei em observação e tomando medicações pós cirúrgica. Sem contar que estava com a presença da minha mãe que dessa vez já podia ficar o tempo todo comigo. Essa mulher guerreira enfrentou tudo comigo a partir daqui. Puxei a resiliência dela.

No quarto de espera conheci muitas pessoas, uma delas foi o Davi. Tinha sete anos de idade, um cabelo muito bonito e hidratado, olhos verdes e uma animação fora do comum para quem estava no hospital cheio de gente lascada fisicamente e emocionalmente. Toda vez que o procurava a minha direita, ele estava próximo a cama de alguém, conversando sobre algum desenho animado. Até então eu não sabia o motivo pelo qual ele estava internado, parecia tão alegre e com tanta energia que eu o via mais como alguém que estava lá infiltrado para mudar o clima do ambiente.



Me acordaram como de costume as seis da manhã para aplicar medicação. Enquanto aplicavam, olhei para o lado e vi também acordado o Davi, só que dessa vez ele estava totalmente o oposto de como geralmente se comportava quando acordava.

Estava triste sentado na cama com as pernas balançando no ar, como se estivesse ansioso por alguma coisa. Até que entrou uma enfermeira no quarto, foi até a cama dele e

conversou um pouco, não consegui ouvir nada. Davi logo começou a chorar e não entendia o porquê. Até que alguns minutos depois, chegou outro rapaz com algumas máquinas de salão para cortar o cabelo dele, no zero. Davi tinha câncer aos 7 anos. A partir desse dia foi como se tirassem de dentro dele, toda a energia e vitalidade.

Acredito que o fato de não entender bem o que é o câncer, não se deixou abalar. Porém, ao rasparem sua cabeça o deixou bastante triste, pois muitos elogiavam aquele cabelo. Não faço ideia do que tenha passado na cabeça dele, porém, aprendi aquele dia que assim como eu, existiam diversas outras pessoas com dificuldades extremas e até piores que a minha. A gente sempre pode aprender com a história do outro. Recebi alta e nunca mais tive notícias dele, espero que tenha vencido a batalha.

Minha vida pós acidente/reabilitação.



Já estava mais que ansioso para voltar pra casa depois de tanto tempo fora. No percurso de volta para minha cidade, me senti extremamente bem, tanto que dormi dentro da ambulância como nunca havia dormido nesses últimos dois meses desde o acidente. Minha mãe e meu tio estavam comigo e tudo que

sentia era paz, finalmente tudo voltaria ao normal. Assim que chegamos em casa, abriram a porta da ambulância, e estava cheio de pessoas aguardando a minha chegada. Fiquei feliz pois parecia que havia ganhado a copa do mundo e agora voltava pra casa com a taça na mão.

Alguns amigos que andavam de skate comigo, outros que jogavam bola, me aguardavam em casa. Fiquei feliz, mas naquele momento só queria meu quarto e minha cama, estava cansado daquele clima hospitalar, cheio de máquinas e cheiro de ambiente esterilizado. Queria deitar de barriga pra baixo, como sempre dormi. Pegar a minha coberta, que juntamente com o meu colchão, tinha o formato perfeito do meu corpo de tanto dormir. Mas tive uma surpresa quando cheguei ao meu quarto.

Me carregaram na maca até meu quarto e ao chegar dei de cara com outra cama de hospital, meu quarto estava totalmente alterado, não havia mais nada do que havia deixado antes de sair de casa no dia do acidente. Meu skate que ficava escorado do lado da cama não estava mais, meus tênis rasgados de tanto andar também não, aquele cheiro de chulé exalando pelo quarto, havia sumido. Apenas uma cama igual as da UTI, uma televisão e um quarto esterilizado. Parecia que havia chegado em outro hospital.

Tão limpo que os mosquitos passavam álcool em gel para poder sobrevoar aquele território. Minhas crises de ansiedade e depressão profunda foram sendo aos poucos construídas por diversos fatores da nova realidade que tive que encarar. A cada dia que passava a ficha de tudo que aconteceu foi caindo, não estava preparado psicologicamente para lidar com ela, acredito que ninguém estaria.

Não ter liberdade de ir e vir quando quisesse era horrível. Queria meus movimentos da perna só para poder pegar meu skate e ir para algum lugar, longe daquele cheiro de álcool e aqueles rostos de tristeza ao me verem naquela situação.

A alteração do meu quarto foi necessária já que ainda estava com pontos na cirurgia da coluna, precisava do máximo de cuidados possíveis para não pegar alguma infecção generalizada. Na cabeça daquela criança de doze anos tudo que queria era que voltasse a ser como era antes. A cada novo choque de realidade um caminhão atropelava minha saúde mental e o pior é que não estava conseguindo ser forte o suficiente para resistir aos estragos psicológicos. Os efeitos colaterais dessa nova realidade me jogavam para um buraco cada vez mais fundo.

Quando amanheceu o primeiro dia em casa, após mais uma noite sem dormir praticamente nada, chegou uma pessoa que nunca vi na vida em meu quarto, se chamava Daniela. Seria minha fisioterapeuta pelos próximos meses. Com ela, descobri que mulher quando quer fazer alguém sofrer consegue fazer isso com um olhar sereno e muita paz de espírito. Era assim que a via enquanto me torturava com os alongamentos.



Quando ela chegava já pegava meu travesseiro para colocar no rosto e ficar mordendo, chorando e gritando de dor. Até entendia a dor porque já estava a dois meses completamente parados sem movimentar nenhum músculo da cintura pra baixo. Qualquer movimento por menor que fosse era muito dolorido. Se não agissem rápido poderia ficar todo atrofiado. Por isso contrataram uma profissional para iniciar as sessões assim que voltei da primeira parte da batalha.

Nos dias atuais agradeço muito a ela e a fisioterapia, porém, naquela temporada de exercícios todos os dias, só fazia despertar meu desejo de matar alguém de tanto ódio, dor e sofrimento. O interessante é que tudo isso era só o começo. Não fazia ideia de quanta coisa teria que encarar e que essas dores com a fisioterapia, não eram nada comparado ao que estava por vir.

Além das dores durante a fisioterapia, sofria com as dores pós fisioterapia. Os exercícios estimulavam o sistema nervoso, sentia choques semelhante a cólica, só que no músculo da perna. Variava de um lugar para outro e era completamente insuportável oscilando de intensidade de acordo também com fatores emocionais e físicos. Quando algo no corpo dói geralmente colocamos a mão para pressionar e tentar amenizar a sensação. Como não tinha movimento, geralmente ficava deitado enquanto a dor agredia.

Não conseguia me mover direito e sem contar que as dores aconteciam onde não sentia completamente nada, como por exemplo, meu pé. Assim como as cólicas menstruais nas mulheres vão irritando, meus choques também alteravam completamente meu humor já que ninguém consegue ficar feliz sentindo dor o tempo todo. Nunca entendi essas dores,

nem os médicos, só sei que tudo começou quando a fisioterapia iniciou. Daniela dizia que as dores eram um bom sinal.

Depois de uma semana não suportava continuar fazendo mais nada, além da dor do momento me afundava ainda mais na dor pós fisioterapia, principalmente à noite ao dormir, odiava com todas as minhas forças tudo aquilo que vivia. Como não tive a resposta que queria de cancelar a fisioterapia para não sentir mais dores, comecei a parar de conversar tanto com a fisioterapeuta como com qualquer outra pessoa da minha família como forma de protesto.

O ódio no coração e as dores me consumiam, não conseguia entender que aquilo era para o meu bem. Na cabeça daquela criança não fazia sentido algum precisar sofrer tanto daquela maneira. A fisioterapia continuou por alguns meses, não parou nem no natal. Já não conversava com ninguém, nem com a pessoa que mais me dava amor e cuidava de mim naquele momento, minha mãe. Com o silêncio comecei a internalizar todo aquele sofrimento, toda raiva não era jogada pra fora, já não conseguia falar mais sobre esse assunto, já havia desistido. Não falar começou a me levar para lugares muito escuros em minha mente, cogitando até a ideia de tirar a própria vida para acabar com aquele sofrimento já que parecia que ninguém se importava com a minha dor.

Apesar de tudo minha mãe nunca desistiu e sempre fazia o impossível para que tivesse um pouco de bem-estar por mais difícil que fosse. Ela também que se preocupou com todos os detalhes desde a higiene do quarto para a minha chegada e fazia todas as visitas limpar bem as mãos e os braços com álcool em gel evitando o máximo possível que eu contraísse alguma bactéria, qualquer vacilo poderia piorar tudo já que minha imunidade estava muito baixa.

Ela que se preocupou em contratar a fisioterapeuta para fazer diariamente os exercícios para não ficar atrofiado pelo resto da minha vida. Hoje adulto, queria voltar no tempo, naqueles momentos em que ela entrava no quarto com todo amor do mundo e atenção pra me oferecer e no lugar do silêncio e da cara fechada por estar afundado na tristeza, dizer que tudo ficaria bem, que a pessoa que me motivava a continuar lutando era ela.

- Mãe...

- Oi filho...

- Obrigado por não desistir de mim. Eu te amo.

Gratidão! 

Minha mãe deixou de viver a vida dela para viver a minha, mesmo quando ela entrava no quarto só para perguntar se estava tudo bem e eu não a respondia. Minha única resposta era uma expressão de raiva por estar vivo. Minha mente era uma mistura muito grande entre perceber que estava dando trabalho e que permanecer vivendo com tantas dores, era algo que já não suportava mais. Preferia muitas outras coisas, menos estar ali diariamente feito um peso para toda minha família.

Dessa maneira comecei a entrar no estado mais profundo da depressão e ansiedade. A cada dia que passava meu mundo desabava mais e mais. Já não dormia, não comia bem

e não conversava com ninguém. Não socializava, cortei todas as visitas e só continuei fazendo fisioterapia porque a Daniela não ligava se queria ou não, ela sabia que os exercícios seriam fundamentais e por isso não ligava para minha cara de ódio e dor.

**Depressão é quando você não liga muito, pra nada.
Ansiedade é quando você liga muito pra tudo.**

Sobre a depressão e a crise de ansiedade, entenda que, para ser afetado por essas doenças você não precisa necessariamente ter vivenciado algum grande impacto negativo na sua vida como o meu acidente. Um dia você pode acordar e perceber que tudo que você mais amava fazer, não tem nenhum sentido mais. Perceber que sua vida está passando como um filme na sua frente e você não consegue mais ser o protagonista dela.

São doenças silenciosas que alimentam das fraquezas e do medo, sugando cada gota da saúde mental. Tornando isso grandes monstros dentro de nós, tomando as rédeas de nossas vidas e guiando nossos passos para um buraco escuro e sufocante. Você não precisa esperar alguma coisa acontecer para buscar ajuda e cuidar da sua saúde mental. Terapia por exemplo é igual ir para academia, nela você exercita bons pensamentos e hábitos poderosos capaz de construir uma mente forte e definida.

Quando minha família finalmente decidiu buscar ajuda terapêutica, minha situação mental estava crítica. Assim como muitas famílias a minha também não entendia muito bem o que a crise de ansiedade e depressão eram capazes de fazer.



Antes de iniciar a terapia continuei enfrentando tudo em silêncio, sem saber como me livrar de todas aquelas sensações de **tensão muscular, insônia, calafrios e sensação de que algo ruim aconteceria a qualquer momento**. Certo dia estava em casa pensando coisas negativas, até que alguns amigos que andavam de skate comigo, apareceram após algum tempo para me chamar para sair de casa e ficar na rua para vê-los andar de skate.

Isso provavelmente foi uma jogada da minha mãe para me tirar de dentro do quarto já que estava quase virando parte dos móveis de tanto tempo lá dentro.

Acabei indo porque skate era importante e através da fisioterapia já conseguia ficar sentado por algum tempo sem sentir dor. Fiquei observando o pessoal mandar algumas manobras foi quando de repente tudo ficou em silêncio novamente como no dia do acidente. Não ouvia nada, apenas conseguia ver meus amigos sorrindo em câmera lenta. De repente me veio um pensamento, como uma bomba nuclear me dizendo: "Você nunca mais poderá andar de skate".

Foi nesse dia que a ficha caiu por completo e realmente entendi que não conseguiria mais voltar ao “normal”. Isso fez criar um vazio duas vezes maior do que já existia, dando tudo que precisava para a depressão e ansiedade me arrastar de vez para o buraco. A partir disso voltei para o quarto e chorei por vários dias tentando encontrar motivos para a vida ter me tirado tantas coisas de uma só vez.

Após esse dia minha mãe percebeu que voltei para o quarto pior do que sai. Foi então que procurou ajuda de um profissional da Psicologia para cuidar da minha saúde mental e tentar entender o que me fazia ficar tão “triste” durante tanto tempo. Sou grato a essa decisão da minha mãe, pois foi aqui que minha história começou a tomar uma nova direção.



O psicólogo começou a me atender em casa, semanalmente. No início, assim como não conversava com ninguém também não conversava com ele. Porém a terapia é uma ciência tão poderosa que eu comecei a me desarmar e a falar com o Léo, psicólogo, sobre tudo o que eu pensava naquele momento da minha vida. O auxílio dessas três pessoas em minha vida, Daniela Fisioterapeuta, Léo Psicólogo e minha Mãe Terezinha que nunca desistiu, foram fundamentais para que continuasse vivo, porque no fundo, tudo que queria, era colocar fim a todo aquele medo e toda dor e angústia causado pela ansiedade e depressão.

Após algumas outras sessões com o terapeuta a minha forma de pensar sobre a vida foi transformando, passando de alguém que não queria estar vivo, para alguém que topou o desafio de encarar essa nova fase da vida de cabeça erguida e sem medo. Minha relação com a fisioterapeuta melhorou tanto que viramos grandes amigos confidentes. Daniela foi a minha única nova amiga já que todos os outros daquela época, seguiram seus caminhos. Precisei pegar na mão de todos que ofereciam ajuda para conseguir sair daquele buraco que as crises de ansiedade e depressão haviam me colocado.



O tempo passou e no dia do meu aniversário de treze anos recebi um presente especial. Um pequeno músculo da minha coxa esquerda, podia se mexer se fizesse um pouco de força. Todos nós fomos ao delírio já que até então não tinha nenhum movimento da cintura para baixo. Isso era sinal de que as coisas estavam melhorando.

Esse momento foi importante pois mostrou que tudo o que queria estava depois do medo. Precisava encarar a vida de uma maneira diferente, tinha que dar um passo a mais e não só ficar me perguntando do porquê de ter sofrido esse acidente, parar de ser vítima e me tornar protagonista da vida. Decidi apertei o botão “turbo” em minha mente para acelerar minha evolução nessa nova etapa da vida e isso transformaria minha vida.

Sem reclamar e com um pensamento positivo do que poderia colher futuramente, continuei a fisioterapia e os atendimentos com o psicólogo. Iniciei também hidroterapia

e até pensei em fazer Eco terapia que é uma técnica onde trabalha o equilíbrio andando de cavalo. Isso ajudaria, mas acabei desistindo porque precisava andar pelas ruas do bairro e minha autoestima não me permitia ficar em evidência por muito tempo. Optei por fazer o que já fazia em casa e na clínica de natação.

Minha evolução física e mental começou a ter um efeito positivo com o decorrer dos meses. Em certo momento já estava conversando com todo mundo sem problema algum e já não tinha pensamentos negativos como tirar minha própria vida. Aprendi a lidar com meus medos e crises de ansiedade depois de apanhar por tanto tempo para essas coisas que me faziam acreditar que era fraco, incapaz e que meu fim estava cada vez mais perto.

Criei determinação para tentar andar com um andador, já que havia começado a ter força no quadril. Mas com o tempo descobri que tentava pela minha família e não por vontade própria. Me ver voltar a andar novamente era algo que eles queriam muito, assim como achei que também era o que queria, até perceber que não.

Era extremamente difícil pois não voltei com todos os movimentos, praticamente me arrastava e apoiava meu corpo o tempo todo com a força dos braços. Sem contar que essas atividades diárias disparavam as dores na perna logo após os exercícios e duravam o resto do dia. Já estava cansado de sentir tanta dor e entrar naquele ciclo irritante de não comer e não dormir por isso.

Esse looping de dor durou um bom tempo e já estava completamente esgotado, só queria paz. Resolvi abandonar esse desafio de voltar a andar e encarar a vida sentado em uma cadeira de rodas pois só eu sei como era difícil viver daquele jeito. Estava disposto a encarar o que viesse pela frente. Pensei em mim, dessa vez peguei as rédeas da minha vida. Agora sem dor e com uma boa saúde mental sendo construída, comecei a conseguir pensar em outras coisas positivas. Lembro de ler uma frase que me influenciou muito nessa decisão.

“Onde quer que você esteja, esteja lá por inteiro. Se você acha insuportável o seu aqui e agora e isso te faz infeliz, há três opções: abandone a situação, mude-a ou aceite-a totalmente. Se você deseja ter responsabilidade sobre a sua vida, deve escolher uma dessas opções e deve fazê-lo agora. Depois arque com as consequências. Sem desculpas. Sem negatividade.” Eckhart Tolle

A partir dessa decisão comecei a realmente viver para mim pois quem sabe até onde conseguimos ir somos nós mesmos. Alguma coisa em meus pensamentos me mostrava que não precisava andar para conquistar tudo o que queria. Precisava desse tempo para conhecer quem era o Lucas daquela nova fase e até onde estava disposto a ir. Quais eram as coisas que conseguia fazer e as coisas que não conseguia. Quais eram os limites de um cadeirante? Estava em um processo de construção, em uma etapa de autoconhecimento de vários novos desafios que iria encarar. Durante esse processo descobri que os limites são imaginários.

“Os limites não são físicos, são mentais. Se você acredita que pode ou que não pode, assim será.”

Mesmo com a autoestima abalada por estar muito a baixo do peso e em uma cadeira de rodas, resolvi tomar mais uma **pequena atitude** e voltar para a escola para concluir os estudos. Após concluir o ensino médio, decidi outra pequena atitude de começar um curso de assistente administrativo e foi nesse ambiente que comecei a descobrir algumas habilidades pessoais. Em uma prova mensal, o trabalho do meu grupo era criar uma empresa e apresentar na frente para os outros alunos. Criei toda a empresa, logomarca, vídeo de apresentação sozinho e deixei a apresentação para os outros membros do grupo. Éramos quatro, dois faltaram, ficou apenas eu e uma amiga que estava bem tímida em apresentar.

Tomei mais uma **pequena atitude**, fui apresentar sozinho com medo e imaginando milhares de coisas sobre o que as outras pessoas poderiam achar de mim e do trabalho, já que estar na frente de uma sala você está totalmente exposto. A mente de um ansioso cria julgamentos imaginários de quem está assistindo. Por incrível que pareça, após concluir a apresentação, todo mundo gostou do trabalho. Fui elogiado pelo professor pessoalmente e vi no olhar das pessoas o quanto elas me acharam “foda” por ter feito algo tão criativo.

Naquele momento tive uma emoção muito forte de que era capaz de fazer o que quisesse e aquilo tomou conta de uma maneira extremamente forte dentro de mim. Assim como você acredita que o céu é azul comecei a acreditar que era capaz de colocar a mão em algo e transformar aquilo em prosperidade, seja negócios, pessoas ou uma página de Psicologia no Instagram. Tudo começou através de uma **pequena atitude**.

Após concluir o curso de assistente administrativo, decidi cursar administração, depois psicologia e entre esse período, tirar carteira e comprar meu próprio carro. Decidi também empreender como micro franquiado e liderei uma equipe muito grande. Falei sobre negócios para mais de 300 pessoas em um palco. Sai da casa dos meus pais para me desafiar novamente, dessa vez morando sozinho. Fui de um momento totalmente desestruturado emocionalmente e fisicamente para ser visto como alguém que era exemplo a ser seguido, não só por ter resiliência, mas por ser uma pessoa de bom coração.

Você não sabe a força que tem até que a sua única opção é ser forte.

A cada dia era uma nova **pequenas atitude** em direção ao que queria. Comecei a fazer tudo que faria como se não tivesse sofrido o acidente, como se não tivesse vivenciado nada daquele sofrimento e como se não estivesse preso em uma cadeira de rodas. Minha busca era por coisas que faziam me sentir cada vez mais vivo. Descobri que a motivação não aparece quando você está sentado querendo mudar sua vida, você só a encontra quando começa a agir, quando supera o medo da rejeição e do que vão pensar de você,

depois que você se permite ir mais longe sem olhar pra trás as coisas começaram a acontecer.

Percebi que você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado com diversas coisas algumas vezes, mas não se esqueça de que a sua vida é a maior empresa do mundo. Só você pode evitar que ela vá a falência. Há muitas pessoas que precisam de você, admiram você e querem que você esteja ali para viver o melhor dessa vida que está por vir.

Gostaria que você sempre lembrasse que ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem cansaço, relacionamentos sem decepções. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no camarote do medo, amor na loucura que é isso que chamamos de vida.

Ser feliz não é só valorizar o sorriso, mas também refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos desafios e nos fracassos. Não é apenas ter alegria com os aplausos, mas sim encontrar alegria no anonimato. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver a vida, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz não é uma fatalidade do destino, mas sim uma conquista de quem sabe viajar para dentro do seu próprio ser. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e tornar-se um ator da própria história.

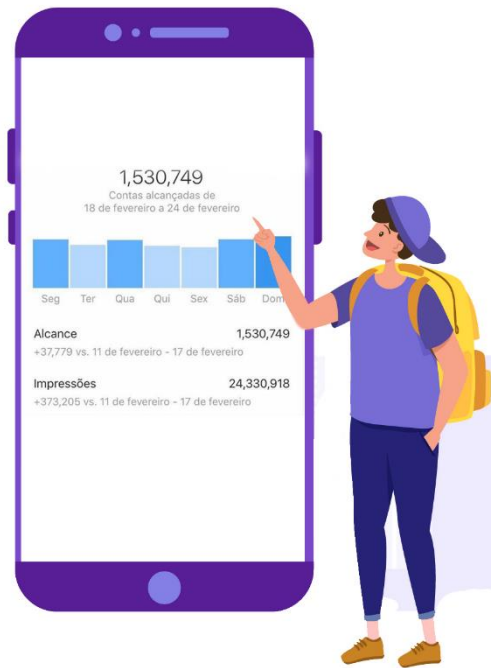


Capítulo 2 – Verdades que não te contaram sobre a ansiedade.

Você já deve ter lido e ouvido muitas especificações técnicas sobre o que é ansiedade. Talvez tenha ficado confuso com tantos termos usados pela psicologia e outras ciências. Acredito também que você já tenha vivenciado uma crise ou tenha alguém bem próximo sofrendo com essa doença.

Trabalho com sucesso através do projeto Psicologia Tarja Preta no Instagram, a distribuição de conteúdo gratuito diariamente sobre ansiedade, depressão e outras doenças. Com isso, conquistamos um público muito grande que diariamente está interagindo e compartilhando suas experiências e histórias.

A ideia por trás do perfil é transmitir a mensagem da maneira mais clara possível para atingir e orientar o maior número ansiosos e depressivos. O interessante de tudo isso foi que a ideia da página surgiu como um desafio pessoal durante o curso de Psicologia. Em outro capítulo vou contar como conectei tantas pessoas que enfrentam a ansiedade e depressão todos os dias em um mesmo lugar.



Durante cinco anos reuni tudo o que vivi e estudei para construir esse livro e compartilhar a minha experiência com você. Trabalhei sem parar por alguns meses para te entregar um material objetivo, sem enrolação e de maneira clara. Vou te mostrar tudo que fiz e faço nos mínimos detalhes para conseguir controlar essa doença capaz de nos levar para os buracos mais profundos.

Quero que você absorva o máximo de conhecimento sobre essa doença já que muitas pessoas não sabem como surge, de onde vem ou quanto tempo pode durar tudo isso. O medo a insegurança e o stress são sempre presentes na vida de quem carrega consigo essa palavra de nove letras, tão forte quanto um furacão grau 5 girando e destruindo tudo que há dentro de nós.

O que realmente é ansiedade?

Usando um meio de comunicação diferente e acessível consegui chegar até o coração sufocado daquela pessoa que insistia em perguntar o que estava acontecendo com elas mesmas. Noites e noites sem dormir se perguntando o porquê de passar o dia todo cansada e ao chegar na cama, perder o sono.

Se perguntando o que era aquela dor no peito ou aquela dor nas costas. Descobri que essa maneira de me comunicar ajudou diversas pessoas a se encontrarem e a trazer para consciência o que realmente estava acontecendo com seus corpos e suas mentes. Vou te contar algumas verdades sobre a ansiedade.

Ansiedade é necessitar ficar na cama o dia todo para evitar bater de frente com a vida. É se sentir preso em si mesmo. É sentir o respirar três vezes mais difícil. É ver aquilo que ainda não aconteceu, acontecendo 365 vezes, da pior maneira possível.

Ansiedade é querer pra ontem, sentir aquele sentimento intenso e ao sentir, ficar com medo de tudo aquilo te destruir e no mesmo minuto decidir abrir mão mesmo que a maior vontade seja ficar. É ser alguém que a cada dez pensamentos sobre algo, nove são negativos, pensando coisas que jamais aconteceriam. É ter uma mente especializada em destruir qualquer vestígio de saúde mental.



Ansiedade é querer ficar sozinho em um canto ou no quarto para não precisar explicar que aquela crise não é frescura ou falta de Deus. Porém também querer alguém que me abrace e me diga que nada daquilo que estou pensando vai acontecer, que eu não vou morrer, que eu vou vencer e que tudo isso não é "besteira".

Ansiedade é você começar a chorar compulsivamente até soluçar sem saber o porquê. É ficar deitado na cama por trinta minutos se perguntando o porquê de não conseguir dormir. É o nó na garganta que aparece de repente. É saber que não existem motivos para pensar tanto, mas pensar mesmo assim. É imaginar o passado o presente e o futuro tudo junto, girando sem controle em minha mente.

Ansiedade é depois de horas tentando dormir, acordar no meio da noite com vontade de chorar. É decidir não fazer nada, quando se tem tudo pra fazer. É sentir a cabeça o peito e as pernas doer sem motivos. É automaticamente os olhos encherem de lágrimas quando alguém pergunta se está tudo bem. É sentir os pulmões 3 vezes menores, dificultando a respiração.

Ansiedade não é "amanhã tenho um trabalho muito importante". O ataque de ansiedade é "do nada", você sente como se um caminhão apertasse seu peito, te fazendo sentir dor e falta de ar. Não é "hoje vou sair com aquela pessoa". A crise de ansiedade vem em forma de agressão mental, tirando seu equilíbrio e te fazendo questionar se tudo aquilo que você está vivendo, faz realmente sentido. Mas mesmo assim, você continua lutando, com as forças que tem, porque sabe que tudo isso vai acabar.



Ansiedade é estar sentado, em silêncio e sua mente parecer uma escola de samba de informações. Sem conseguir silenciá-la, sem conseguir acalmá-la.

Ansiedade nunca foi fraqueza ou sinal de um espírito fraco e sim sinal de que você foi forte demais por muito tempo. Está tudo bem chorar, está tudo bem. Você não é fraco(o) por isso.

Ansiedade é precisar continuar viva e forte, pois, existem outras pessoas dependendo de você, mesmo quando você precisa mais ser ajudada do que ajudar o próximo.

Ansiedade é querer que a dor e o sofrimento pare, custe o que custar. É não suportar vivenciar repetidas vezes tragédias em sua mente que provavelmente nunca vão acontecer. É querer colocar um fim a angústia, um fim a falta de ar e um fim ao que insiste em te destruir diariamente.

Ansiedade é acabar deixando para depois afazeres importantes e ficando mais ansioso ainda por estar procrastinando e não saber como sair desse ciclo constante.

Ansiedade é dormir poucas noites devido a ansiedade e insônia e acordar cada vez mais sem forças para lidar com esse ciclo vicioso que parece nunca ter fim.

Viver tudo isso faz com que você se sinta sem forças, mas entenda, não é o fim e eu vou te mostrar isso através deste livro. Você vai vencer e eu vou te mostrar como. Basta você dizer sim para você e sua vontade de destruir tudo isso que atormenta a tantos anos.

É completamente aceitável ficar vivo por motivos minúsculos. Porque você quer ouvir sua música favorita mais uma vez. Porque seus bichinhos vão sentir a sua falta se você for embora. Porque a lua é simplesmente bonita demais para nunca mais ser vista. Porque você ainda não viu a próxima temporada da série que você adora. Porque você ama as luzes de natal, e quer esperar pra ver a cidade toda iluminada esse ano. Se você está vivo, você está lutando o suficiente. Se você está sobrevivendo, eu tenho orgulho de você.

A minha preocupação é normal ou eu tenho transtorno de ansiedade?

Você já deve ter se perguntando diversas vezes se o que você sente é uma ansiedade normal, comum entre todos os seres humanos ou se o que você vive é a ansiedade em um nível maior, chamada transtorno de ansiedade. Muitas vezes vivemos anos sem identificar de fato o que realmente está acontecendo com nosso corpo, nosso organismo e nossa mente. Por vezes me peguei perdido diante de sentimentos que vivenciei toda minha pré-adolescência e início da fase adulta.

Por falta de informação, nunca soube diferenciar o que seria uma ansiedade comum de um transtorno. Acredito também que até hoje, muitas pessoas já possam ter vivido ou que talvez até hoje viva, sem ao menos saber que aquilo se trata de uma doença. Já é tão “normal” viver daquele jeito que é como se o certo seria aquela forma. Não tem como você identificar algo que não conhece bem. Por isso sempre falo da importância da terapia. Vou falar sobre essa e outras ferramentas importantes no tratamento das crises, nos próximos capítulos.

A ansiedade é importante para a nossa vida, desde que você a tenha em níveis normais. A ansiedade normal por exemplo, te protege de situações de perigo antecipando situações perigosas. Quando esse sentimento excede o limite, se torna o transtorno de ansiedade te desestimulando e paralisando podendo durar meses. Segue uma tabela bem intuitiva para te mostrar a diferença entre preocupação normal e transtorno de ansiedade.

Preocupação normal

- A preocupação não atrapalha o desempenho do seu dia a dia. Você consegue executar normalmente todas as tarefas programadas para aquele dia.
- Você tem a capacidade de controlar a sua preocupação.
- Você tem um pequeno número de preocupações durante o dia, são preocupações pequenas e reais.
- O tempo de duração da sua preocupação é curto, durando alguns minutos.

Transtorno de Ansiedade

- Sua preocupação atrapalha e muito o desempenho em diversas áreas da sua vida, durante o seu dia a dia. Afetando também até seu relacionamento com as pessoas que convive.
- Uma boa porcentagem das suas preocupações é extremamente assustadora e angustiante. Você não consegue controlar.
- Suas preocupações são diárias e já duram alguns meses.
- É normal você se preocupar com tudo ao seu redor e esperar sempre o pior de cada situação.



Agora que você sabe a diferença entre preocupação normal e transtorno de ansiedade quero te mostrar quais são os transtornos de ansiedade que existem nos dias atuais. Compreender a diferença pode esclarecer dúvidas e te auxiliar na busca de um profissional da área para te ajudar com o tratamento.

Nos transtornos de ansiedades existem quadros como:

- **Transtorno do pânico**
- **Fobia específica**
- **Fobia social**
- **transtorno obsessivo compulsivo**
- **Transtorno de estresse pós-traumático**
- **Transtorno de ansiedade generalizada**

Você vivencia ou conhece alguém que se encaixa em algum desses quadros?

Transtorno de pânico

A intensa sensação de medo é uma das principais características do ataque de pânico é o medo e a sensação de desconforto durando em torno de dez minutos, seguido por quatro ou mais dos seguintes sintomas:

- Taquicardia e Palpitação
- Suor
- Tremores
- Sensação de falta de ar ou sufocamento
- Sensação de asfixia
- Dor no peito
- Náuseas
- Tonturas, sensações de desmaio
- Medo de enlouquecer
- Medo de morrer
- Formigamentos
- Calafrios ou ondas de calor

Fobia Específica

Os critérios da fobia específica são;

- Medo em excesso de objetos ou situações como por exemplo, voar, ver sangue, andar de elevador, alguns animais, tomar injeção, etc
- Ser exposto ao objeto ou situação da fobia cria uma ansiedade excessiva na hora. Essas respostas podem ter características de um ataque de pânico.
- Os adolescentes e adultos conseguem perceber que os medos são irracionais. Nas crianças essa percepção pode não existir.

- Os objetos ou situações que causam fobias são evitados com muita ansiedade e sofrimento. Mesmo evitando ao máximo as situações, quando são encaradas, causam uma angústia e um sofrimento desesperador.

Fobia Social

Os critérios da fobia social são;

- Um medo descontrolado de situações sociais. Quando o indivíduo é colocado em situações de exposição, principalmente quando no ambiente há pessoas estranhas, fora do seu ciclo social. Para a pessoa com fobia social existe um medo gigantesco em agir naquilo momento de maneira “ridícula” e “embaraçosa” para as pessoas que estão a observando. Como por exemplo em uma apresentação de trabalho ou qualquer outro momento em que você precise se expor, ficar em evidência.
- A exposição a situações como essa gera ansiedade. Na grande maioria dos casos ao estar exposto a situação fóbica, automaticamente é gerado um estado de ansiedade podendo tomar a força das características de um ataque de pânico.

Transtorno Obsessivo Compulsivo

Os critérios do obsessivo compulsivo são;

- As obsessões são definidas por imagens, pensamentos muito persistentes e inadequadas fazendo com que o indivíduo sinta muita ansiedade. São comportamentos repetitivos como por exemplo, lavar as mãos, apagar as luzes, arrumar algum objetivo ou por atitudes mentais como, orar, cantar ou repetir palavras.
- As obsessões e a compulsão gastam seu tempo e gera bastante sofrimento. O indivíduo pode ficar horas e horas do dia repetindo os comportamentos e pensamentos gerando assim prejuízo nos seus afazeres do dia e nas relações do dia a dia.

Transtorno Pós-traumático

Os critérios do pós traumático são;

- A exposição do indivíduo a um fator que causou morte, dor ou graves ferimentos a ele mesmo ou a membros da família a pessoa desenvolve um forte medo, sente impotência e uma extrema dificuldade de lidar com a situação.
- Fugir de estímulos dos eventos pós-traumáticos. Com o intuito de não recordar dos momentos a pessoa tende a fugir de tudo que faça lembrar do evento, dos pensamentos ou dos sentimentos. Evitando o máximo as recordações do fato.

Transtorno de Ansiedade Generalizada

Os critérios da ansiedade generalizada são;

- Diversos pensamentos de fatores que podem acontecer com o indivíduo ou com familiares, como pensamentos de acidentes, doenças entre outras coisas graves que podem ser fatal. Pode ser também o receio de avaliações ruins de outras pessoas daquele ambiente de convívio por causa de um baixo desempenho.
- Esses pensamentos podem aparecer por diversos fatores mas todos eles são muitodíficeis de ser controlado.

Qual a representação da sua doença?

Fiz terapia por um ano e durante os atendimentos foram feitas diversas perguntas nas quais não fazia ideia do motivo. Uma delas bem interessante foi "Se a ansiedade e depressão tivesse uma forma, que forma teria?". Como assim? Qual o sentido dessa pergunta? Eu faço terapia e o psicólogo que fica viajando? A verdade é que a representação da doença é importante para que você consiga materializa-la ressignificar o poder dela sobre você.

Na hipnose, como falaremos mais pra frente, suponha que você tenha uma fobia de sapos. A maneira como você vê o bicho na sua mente é totalmente diferente da realidade devido a algum trauma vivido. Imagine mudar a maneira como você enxerga mentalmente esse bicho. Imagine um sapo usando uma roupinha engraçada e dançando Macarena. Como você o enxerga?

Acredito que agora você o veja como um animal engraçado e inofensivo. A hipnose é uma ferramenta excelente para fobias. Caso você não entenda ou não acredite deve estar me achando tudo isso papo furado. Eu também achava até perder o medo e nojo de sapos depois da hipnoterapia.

Profissional: Se suas dores ou pensamentos tivessem um formato, que formato teriam?

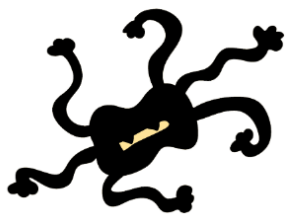
Lucas: Acho que um formato feio e que gera medo.

Profissional: Feio tipo o que?

Lucas: Tipo aqueles monstros que tínhamos medo que aparecesse no quarto quando criança.

Confesso que imaginar algo do tipo foi estranho nas primeiras vezes, mas como o tempo fiquei bom em criar representações das minhas dores, medos e doenças. Então resolvi trazer para você alguma delas para que você consiga saber com o que está lutando durante um tratamento e que não fique naquela coisa representação abstrata.

ANOREXIA NERVOSA



Um parasita assassino. Ela vagarosamente destrói suas vítimas de dentro para fora. Esse monstro é quase invisível, graças a seu corpo transparente, mas faz sombra naqueles que habita, fazendo com que a vítima tenha uma visão distorcida de si mesma.

Ele irá manipular e controlar a vítima convencendo-a a manter um corpo leve como uma pluma e restringindo qualquer tipo de entrada de comida que considere extra.

O objetivo desse monstro é fazer com que a vítima se destrua através da destruição da própria saúde física e mental. Porém, o maior poder desse monstro é uma secreção que dá a vítima um poder de esconder qualquer sinal da presença desse monstro.

DEPRESSÃO

O monstro da depressão flutua indefinidamente por todos os lugares, cobrindo seus olhos para se tornar invisível para o mundo. Por causa disso ele tromba em outros monstros e pessoas constantemente, aumentando sua dor a cada vez.

O seu único alívio é se enrolar em torno da vítima e compartilhar sua depressão. A vítima é ignorante de sua presença, mas sente um peso e irá nutrir um estado de depressão.



Enquanto isso, o monstro absorve qualquer emoção positiva de seu hospedeiro até que ele se enche e passa para uma outra vítima seguindo seu ciclo que parece sem fim.

ESQUIZOFRENIA



O monstro da esquizofrenia é uma criatura maligna que manipula suas vítimas a fazer o que ele bem entender. Ele usa gases alucinógenos secretados de seus poros para influenciar suas vítimas. Como consequência de sua poderosa habilidade, a vítima se relaciona com o monstro ouvindo uma voz em seu subconsciente.

Esse monstro está frequentemente acompanhado com outros monstros poderosos como a Paranoia, com a esquizofrenia tomando o papel autoritário, como um líder da gangue. Eles raramente são vistos pois gostam de se esconder nas sombras.

INSÔNIA

O monstro da insônia é uma criatura brincalhona que jamais descansa. Ele irá procurar e achar um companheiro de brincadeira ou uma vítima no meio da noite para deixá-la acordada e saciar seu eterno tédio.

Mais comumente, a vítima irá ter pouquíssimo sono ou nenhum, convidando e encorajando para que outros monstros se juntem ao jogo. Se o monstro acha seu companheiro dormindo, ele irá fazer diversas brincadeiras perversas. Ele pode induzir sonhos de terror.

Ele pode causar apnéia te olhando enquanto dorme. Ele paraliza a vítima sentando em várias parte do seu corpo. Ele pode usar diversos truques para ter uma companhia todas as noites.



PARANÓIA

O monstro da paranóia usa suas orelhas grandes como um radar, escaneando a área por qualquer atividade. Ironicamente, as orelhas desse monstro são praticamente inúteis graças a sua cartilagem deformada e pelos grossos.



Por isso os sons são sempre confusos e abafados, o que faz o monstro ouvir sempre a coisa errada, passando essa informação para a vítima. Eles se alimentam de sentimentos como ansiedade e medo, que com a ajuda de outros monstros, deixa a vítima perseguida por algo que não está lá.

OBSSESSIVO COMPULSIVO

Esse monstro é cruel e manipulador marionetista que usa o medo para controlar sua vítima. Ele repetidamente vibra e usa seus olhos para hipnotizar suas vítimas, criando uma intensa e aterrorizante obsessão que seus hospedeiros fazem para se livrar momentaneamente dele.

As vítimas desenvolvem compulsões por repetir tarefas ou atos mentais para temporariamente reduzir seu medo. O monstro quase nunca é visto, mas ele sempre está presente.

Ele manipula até outros monstros como a ansiedade e depressão que são usados para nunca se afastar de suas vítimas.



Não é preciso lidar com isso sozinha(o), busque ajuda.

Não se abandone.

Se olhe, se toque, se questione.

Não espere sintomas,

Se ame, viver é bom

Mesmo que alguém te decepcione

E experiências ruins você colecione

Olhe ao seu redor.

Se tem fé, clame.

Aja, reaja, se relacione

Com a vida, com o mundo

Consigo mesma

A vida tem jeito

A vida sempre tem jeito.

Capítulo 3 – Coisas que todo ansioso faz e não percebe.

Lembro a primeira vez que tive uma crise de ansiedade. Ficou marcado na memória, pois foi no meu primeiro aniversário, logo após meu acidente. Depois dessa estranha sensação, a ansiedade fez morada em mim e em minha mente, era como se nunca mais fosse possível me libertar daquela sensação horrível que chegava sem avisar. Ter ansiedade é conviver com a sensação de que a cabeça vai explodir de tantos pensamentos soltos, e o coração vai padecer de tanto sofrimento e angústia. E o pior disso tudo é que às vezes não existem motivos pra ser assim. A gente só acorda e sente.



Tenho certeza que informações como a lista a seguir pode ser de grande ajuda para trazer para a consciência seus comportamentos. Para quem já sofre, sofreu crises ou conhece alguém por perto que lida diariamente com a situação.

1 – Em certas manhãs você está fisicamente e mentalmente acabado para levantar. Como se tivesse participado de uma equipe que escalou o Everest.

Caso já tenha tido alguma crise de ansiedade, provavelmente já tenha passado pela incapacidade de fazer qualquer outra coisa além de ficar chorando e trancada no quarto. Geralmente o mundo é cruel demais para a sua mente, então, você precisa de algumas horas ou talvez dias para descansar seu corpo e a sua mente. A ansiedade tem um grande impacto em nossa saúde mental e física, não devemos simplesmente ignorá-la. Ela pode ou talvez até já esteja te destruindo, de dentro pra fora e muitas pessoas não entendem quais são os sintomas de um ataque de ansiedade.

2 – Você jamais se esquece dos erros cometidos e isso te machuca até hoje, mesmo erros não tão atuais.

Principalmente se você comete algum erro naquele ambiente que já é totalmente hostil, como por exemplo, seu emprego. Isso pode sugar o resto da energia do seu dia, talvez até da semana toda. Mesmo se dedicando e dando o seu melhor, basta que aconteça algo de errado para te colocar totalmente para baixo, mesmo que seja accidental. A ansiedade não é a sua amiga.

3 – Você acha que é sua culpa quando acontecem coisas que não estão no seu controle.

Acontece qualquer coisa de errado, mas ninguém falou nada, apenas se olharam como quem não concordasse com aquele erro. Adivinha quem vai assumir a culpa mentalmente sem ao menos ter feito nada de errado? Sim, a pessoa com ansiedade.

4 – Surtar e se isolar.

Você surta e se isola de tudo e todos durante uma crise pra depois voltar à realidade e tentar dar uma desculpa para ser gentil com as pessoas que te mandaram mensagem e você não respondeu porque estava ocupada(o) demais surtando.

5 –Ficar comparando a alegria e o sucesso de pessoas até das mais novas.

Como ansiedade é excesso de futuro, a mente de uma pessoa ansiosa já está a anos luz lá na frente. Vivenciando tudo, inclusive os problemas. Sempre achamos que estamos atrasados, pois, não falamos outra língua, não temos um carro ou uma casa própria. Enquanto isso, parece que as outras pessoas possuem tantas coisas e por mais que lutemos, nunca conseguimos nos aproximar daquele estilo de vida. Enquanto aquela pessoa 10 anos mais nova, com muito menos experiência na vida, conquista em sequência tantas e tantas coisas, fazendo com que sintamos cada vez mais incapaz de conquistar nossos sonhos.

6 – Quando as pessoas dizem estar preocupadas com você, faz com que potencialize ainda mais a preocupação que você tem consigo mesma.

Para fazer com que sua ansiedade piore, basta que perguntem se você está tendo uma crise de ansiedade ou quando as pessoas te procuram naquele momento em que você está transbordando pensamentos negativos. Mesmo sabendo que isso acontece porque querem o seu bem, isso dispara um pensamento: “Já que eles estão preocupados, preciso me preocupar mais ainda comigo mesma.”

7 – Repetir conversas e pensamentos frequentemente

Você prefere não bater de frente, pois, sabe que isso piora a sua ansiedade. Aquele momento que você tem algo lindo para dizer a alguma pessoa, você continua pensando sobre mesmo depois de ter dito. Sua ansiedade a faz imaginar diversas maneiras ruins da pessoa ter interpretado aquele simples elogio. Isso te sufoca.

8 – Imaginar sempre o pior do que está por vir

Antes de qualquer coisa importante, você acredita fielmente que vai dar tudo errado. Podem sofrer um acidente na viagem, aquela pessoa vai dizer não, sentir uma dor diferente e imaginar qualquer coisa maligna. Parece nunca ter fim. Pode parecer besteira para os outros, mas e para você? Tudo isso é real. É totalmente real para você.

9 – Acordar três ou quatro horas antes do compromisso, mesmo estando muito cansada (o).

Para quem tem ansiedade, dormir é sempre um grande problema. Ninguém entende, mas só você sabe como é difícil filtrar tudo que aconteceu no dia. Sua mente parece uma hélice de helicóptero que nunca para de girar. Você dorme pouco e já acorda com problemas que sua mente havia criado no dia anterior e tudo isso só se acumula no decorrer dos dias. O obstáculo está em desligar sua mente, acalma-la para conseguir de fato dormir, já que sua ansiedade nunca dorme pois ela se alimenta da sua angústia e do seu medo e isso você parece ter de sobra, mesmo que só você saiba.

10 – Você cria hábitos semelhantes ao TOC (transtorno obsessivo compulsivo). Fazendo e pensando repetidas vezes coisas que normalmente as pessoas pensam só uma vez.

A ansiedade te faz ficar perturbada com tudo que está em sua mente. Geralmente as coisas que te perturbam jamais passariam na mente de quem não tem ansiedade. Talvez você fique insegura com a maneira que seus pais falaram com você ou até mesmo o jeito que seu chefe te olhou. É como se sua mente conseguisse criar várias coisas ruins que ela (sua mente) acredita que as outras pessoas estão pensando sobre você.

11 – Descobrir novas dores pelo corpo.

Nosso cérebro é uma máquina perfeita e quando ele não consegue resolver os problemas da mente, ele as materializa pelo corpo (doenças psicossomáticas) para amenizar o sofrimento mental. Talvez, após suas crises, você tenha percebido dores nas costas, na cabeça, manchas pelo corpo ou até doenças mais graves e muito provavelmente a ansiedade te prenda e te faça ficar quieta, em silêncio, por medo de ser o começo de algo muito pior.

12 – Buscar alguma maneira de fugir da realidade.

Ninguém suporta o peso constante daqueles pensamentos que a ansiedade gera. Normalmente uma pessoa ansiosa busca por rotas de fuga para amenizar e não ficar pensando na ansiedade. Já que pensar na ansiedade, gera mais ansiedade. Para quem é ansioso, esquecer daquele turbilhão de pensamentos que seja por alguns segundos é como estar com muita sede e beber um copo de água naquela temperatura ideal, alivia aquela necessidade, que no caso da mente é de descanso.

Quais itens dessa lista você vivência? Quando fiz terapia, lembro do profissional me dizer: "Você precisa ter consciência de tudo que faz antes ou depois de uma crise, para compreender mais e melhorar a evolução do tratamento durante as sessões. Conhecer o que dispara sua crise ou até como você se comporta antes durante e depois, pode te ajudar a entender como ela te atinge.

Você precisa das ferramentas corretas para se livrar de tudo isso. Elas existem e estão nesse e-book.



Invista em você, invista na sua saúde mental e veja tudo ao seu redor se transformar. Uma ação e o jogo pode mudar. Por esses e outros motivos sempre indico. **Fazer terapia é igual entrar para a Hinode, depois que você vai, fica indicando para todo mundo.**

Como agir quando a ansiedade atacar?

Alguém com crise de ansiedade não sabe exatamente uma maneira certa de agir quando está tendo uma crise, até porque tudo que a pessoa pensa é continuar conseguindo respirar para não morrer.

Porém existe algumas ferramentas que podem ser usadas antes ou depois do ataque para amenizar os sintomas. Só precisamos encontrar um que funciona para você, já que cada pessoa lida de uma maneira.

A primeira é criar o hábito de escrever no papel o que você sente. Através da escrita, você pode transferir para o papel pensamentos que sufocam, imagens que geram angústias, medos e dúvidas gerados pelo início ou fim da crise. Crie esse hábito, pegue papel e caneta e comece a escrever o que você achar que deve escrever, o que estiver em sua mente.

O que você acha que pode ser feito para amenizar suas crises? Quais são os problemas atuais e o que você pode fazer para ameniza-los? O que te sufoca? O que dispara sua ansiedade? Não precisa de uma resposta correta, apenas escreva e se permita transferir para o papel os sentimentos daquele momento complicado e o que pode ser feito na próxima vez, caso aconteça.

Escreva como está se sentindo agora e como gostaria de se sentir. Quais são os passos que você pode dar para ir de encontro a esse estado emocional positivo. Parece um pouco maluco, mas com o tempo você cria o hábito de transformar uma folha em um armazenamento de pensamentos negativos. Nela você guarda tudo, ao invés de deixar guardado em você.

Você pode fazer um diário com anotações diárias para observá-las e analisá-las quando quiser de uma maneira clara. Imagine a escrita como uma grande peneira onde você consegue ver quais são aquelas pedrinhas maiores que ficaram presas e o que você pode fazer para quebra-las.

O processo da escrita foi e ainda é uma das ferramentas que uso para controlar minhas ansiedades. Faz alguns anos que escrevo diversas coisas aleatórias no decorrer do dia. Tenho cadernos e bloco de folhas com diversos pensamentos. Sempre que leio consigo lembrar o que fiz para superar aquele momento complicado.

Consigo lembrar que preciso respirar, porque não é a primeira vez que me sinto assim, já venci dias piores. Respirar e não me deixar ser esmagado pela ansiedade. Vai passar mais uma vez, como sempre passou.

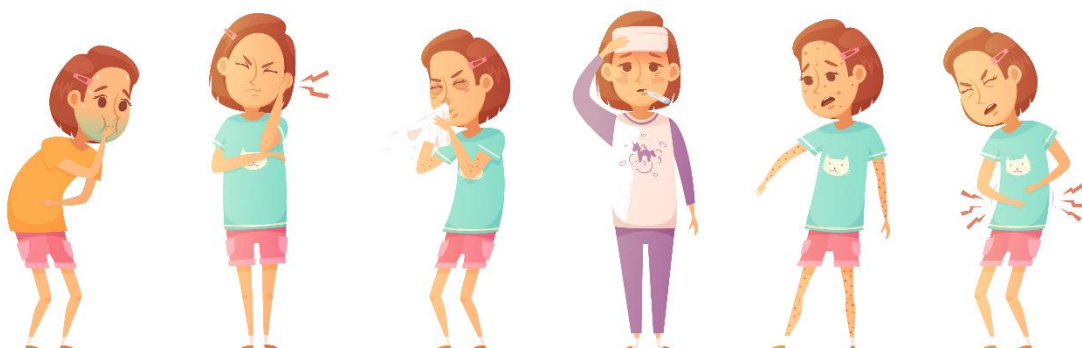


Ansiedade no corpo

Quando falamos de ansiedade geralmente lembra da emoção de estar com aquela sensação de aperto no peito, pensamentos acelerados e muitas vezes pensamos nela como uma emoção que existe só na nossa mente. Mas a verdade é que tudo que você sente, existe no seu corpo. Então a ansiedade pode se manifestar no seu corpo de diversas maneiras.

Você pode sentir o seu corpo formigando, a boca ficando seca dando aquela sensação de dificuldade em falar e também de nó na garganta, principalmente em uma apresentação na escola, na faculdade ou em uma entrevista de emprego. Você também vai sentir um suor frio pelo corpo vai sentir as mãos úmidas e nos casos mais graves suas pernas podem ficar tremendo. Sentir embrulho no estômago, como se tivesse enjoado.

Ficar com o rosto branco de nervosismo, sentir o coração batendo muito acelerado no seu peito. Tudo isso se junta, fazendo com que você perceba estar com ansiedade. Além disso as pessoas também relatam estar com a musculatura tensa e até mesmo ter dor de barriga.



Capítulo 4 – Descubra seu nível de ansiedade

Agora que você sabe um pouco mais sobre a ansiedade vamos aplicar um teste para medir a profundidade. Vou te apresentar nossa ferramenta para fazer agora mesmo. Com ele você irá medir o nível de ansiedade, entre nível um, dois e três. Responda as perguntas, anote as pontuações e some os pontos no final. Não esqueça do papel e caneta para anotar suas respostas e somar sua pontuação.

1. Tenho dificuldade na concentração

- ☐ () raramente – 0 pontos
- ☐ () poucas vezes – 2 pontos
- ☐ () frequentemente – 3 pontos
- ☐ () quase sempre – 4 pontos

2. Geralmente olho o lado ruim das coisas.

- ☐ () raramente – 0 pontos
- ☐ () poucas vezes – 2 pontos
- ☐ () frequentemente – 3 pontos
- ☐ () quase sempre – 4 pontos

3. Geralmente me falha a memória

- ☐ () raramente – 0 pontos
- ☐ () poucas vezes – 2 pontos
- ☐ () frequentemente – 3 pontos
- ☐ () quase sempre – 4 pontos

4. Geralmente penso muito negativo

- ☐ () raramente – 0 pontos
- ☐ () poucas vezes – 2 pontos
- ☐ () frequentemente – 3 pontos
- ☐ () quase sempre – 4 pontos

5. Não gosto de tomar decisões, pois, sempre demoro decidir.

- ☐ () raramente – 0 pontos
- ☐ () poucas vezes – 2 pontos
- ☐ () frequentemente – 3 pontos
- ☐ () quase sempre – 4 pontos

6. Comer é a minha fuga para controlar a ansiedade

- ☐ () raramente – 0 pontos
- ☐ () poucas vezes – 2 pontos
- ☐ () frequentemente – 3 pontos
- ☐ () quase sempre – 4 pontos

7. Evito, ao invés de enfrentar as situações

- ☐ () raramente – 0 pontos
- ☐ () poucas vezes – 2 pontos
- ☐ () frequentemente – 3 pontos
- ☐ () quase sempre – 4 pontos

8. Tenho diversos tics, entre eles, roer unhas e balançar a perna o tempo todo

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

9. O que eu pego, cai da minha mão

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

10. Não consigo dormir

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

11. Fico chorando sem motivos

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

12. Sinto um nó na garganta

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

13. Fico nervoso e inquieto

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

14. Fico sem ar, como se meu pulmão diminuísse

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

15. Já começo o dia cansado

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

16. Tenho dificuldade em pegar no sono

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

17. Sinto dores frequentes pelo corpo

- () raramente – 0 pontos
- () poucas vezes – 2 pontos
- () frequentemente – 3 pontos
- () quase sempre – 4 pontos

De 0 a 18 pontos – Você possui ansiedade nível 1. Aqui você demonstra conseguir se sair muito bem em situações que geralmente são gatilhos para gerar ansiedade. Seu nível de ansiedade é dentro da normalidade. Parabéns é a palavra para você.



De 19 a 36 pontos – Você possui ansiedade nível 2. Aqui você está dentro dos limites da ansiedade normal, mas preste atenção a isso. Sua ansiedade pode aumentar caso você não a controle, principalmente se tiver problemas pessoais. Equilíbrio é a palavra para você. Ajuda profissional e exercícios físicos.

De 37 a 54 pontos – Você possui ansiedade nível 3. Aqui você está com a ansiedade em níveis altos, precisa dobrar a sua atenção e buscar por ajuda profissional. Mudar seus hábitos pode ajudar, mas não substitui a terapia. Nesse e-book você aprenderá nossa ferramenta chamada **mini hábitos**, capaz de te ajudar a fazer o que precisa ser feito, mesmo quando você procrastina. A palavra para você dobre a atenção interna e busque ajuda profissional.



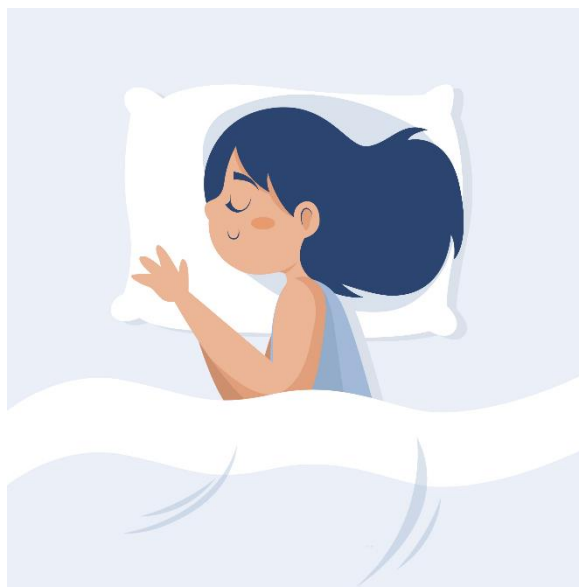
Capítulo 5 – Como encontrar o sono e dizer bye bye para a insônia

Diversas vezes quando me deitava, meu corpo estava completamente esgotado depois de um dia cansativo. Precisava unicamente e exclusivamente me desligar de tudo e todos. Sem dormir nada na noite anterior, pensava diariamente sobre como seria espetacular chegar em casa e dormir igual uma pedra já que não havia descansado na noite anterior. Mas isso nunca acontecia.

Querer não é poder, quem mandava naquele momento era minha amiga muito íntima, Dona Insônia. Ao deitar conseguia tudo, menos dormir, ficava parado, olhando para pontos aleatórios na esperança de conseguir entrar naquele estado profundo de descanso.

Era comum ficar virando na cama de um lado pro outro como se tivessem formigas me impedindo de ficar quieto para tentar descansar. Já tentei contar carneirinhos, mas geralmente estava tão tarde que até eles já estavam dormindo.

Certa vez a falta de ter um sono em dia, atrapalhou um momento importante da vida. Como de costume, dormir bem não era possível a um bom tempo. Como naquela quarta-feira havia um evento onde eu era o palestrante, resolvi mudar meus hábitos durante o dia para que a noite pudesse dormir. Não bebi café, tentei não me estressar, também reduzi doces e refrigerantes.



Cheguei em casa as 18:00, fui deitar as 20:00 pois sabia que demoraria em conseguir pegar no sono. Acontece que não consegui sequer fechar os olhos devido a ansiedade do outro dia de palestrar. Não adiantou nada naquele momento cancelar a coca cola gelada e o docinho após o almoço.

Não dormir bem comprometeu e muito minha performance já que pelo sono acabei me perdendo diversas vezes sobre o que eu estava a ansiedade tomava conta e não sabia mais o que fazer, foi um verdadeiro fracasso perto do que podia ter entregue aquele dia.

Fiquei chateado porque era um momento importante onde estariam presentes diversas pessoas importantes, como a minha família. Então esse dia comecei a pesquisar a ir em palestras sobre saúde mental e insônia e ansiedade na busca de descobrir o que me impossibilitava ter uma noite de sono agradável. O primeiro passo foi compreender o que é a insônia e como ela e a ansiedade atrapalham ter qualidade no sono.

O que é insônia?

Podemos definir como insônia, aquele momento onde você fica de 30 a 60 minutos na cama e não consegue pegar no sono. Outro fator também é quando você sabe que essa ausência de sono vai atrapalhar a produtividade do seu próximo dia. Se você já teve insônia, com certeza no outro dia sabe que terá dores de cabeça, um humor alterado e um dia cheio de stress. Alguns podem nem conseguir completar o dia, outros conseguem. Isso vai depender de pessoa pra pessoa. Uma coisa todos que sofre de insônia sabe, é irritante não conseguir dormir.

Como a ansiedade e a insônia atrapalham meu sono?

Imagine duas grandes amigas, andando juntas em Beverly Hills em uma limosine. Assim são a ansiedade e a insônia, estão sempre de mãos dadas uma com a outra, vagando por aí. Certa noite estava me preparando para ir deitar, e sabia que aquela noite receberia a visita da insônia já que fazia alguns dias que ela insistia em me visitar. Fiquei refletindo sobre como a vida fica complicada com o sono atrasado. Meu maior sonho era não ter olheiras e dores de cabeça durante toda manhã e tarde.

Como vou fazer para lidar com o dia de amanhã já que sei que vou dormir mal essa noite? Como vou ter bom humor para trabalhar, pois ninguém merece meu mal humor logo pela manhã. Porém a falta de sono tende a me fazer uma pessoa totalmente irritada com a vida. Logo em seguida, surge a segunda amiga, ansiedade, dominando a minha cabeça e fazendo com que tudo piore um pouco mais.

É como beber uma dose de tequila e logo em seguida alguém sacudir a cabeça para todos os lados. Fico louco com tanta informação para lidar que não soma em nada vagando na minha cabeça. Isso acontece principalmente se você tiver pré-disposição a crise de ansiedade. Você já teve insônia?

A insônia pode ser o necessário para ativar a ansiedade em pessoas que já tem essa pré-disposição.

Insônia -> ansiedade -> looping sem fim

Entenda também que nem todo ansioso tem insônia e vice-versa. Geralmente as pessoas que sofrem assim são aquelas perfeccionistas que preferem pegar toda a tarefa e fazer do jeito delas, pois, sabem que vão fazer melhor que todos os outros que poderiam estar dividindo aquela pressão. O problema está em quando essa pessoa não consegue fazer tudo sozinha, adivinha para onde ela acaba levando os problemas que não foram resolvidos? Exatamente, para a cama.

Escrevendo esse livro, entrevistei diversas pessoas sobre o tema e podemos perceber que é mais comum ver a ansiedade causar a insônia. Já que você está naquele estado alerta e não consegue se desligar completamente, pois sabe que tem muitas outras coisas para fazer no outro dia.

Então a pergunta é: O que eu tenho então? Insônia ou Ansiedade?

Para saber do que você sofre, analise conscientemente o que dispara a falta de sono.

- ✓ Você não dorme porque percebe que sua mente está transbordando de informações do dia seguinte ou até mesmo de questões que você não conseguiu resolver hoje? Nesse caso é a ansiedade que faz com que você perca o sono.
- ✓ Agora se você não sente nenhum nó na garganta ou angústia por isso, é a insônia que faz com que você perca o sono.

O que fazer para melhorar meu sono?

Ansiedade – No caso da ansiedade o recomendado é que você busque pela ajuda de um terapeuta ou praticar técnicas de relaxamento e respiração que você aprenderá nesse livro. Através da terapia, dependendo do grau da sua ansiedade, pode ser inserido medicações durante o tratamento para que você consiga lidar com essa doença. A medicação é uma ferramenta extra que pode te auxiliar até que você consiga lidar sozinha (o).

Insônia – Caso seja insônia, o uso de medicamentos também será inserido em curto prazo para que o paciente não se torne dependente daquele medicamento.

Vou te mostrar agora algumas rotinas que você pode aplicar todos os dias antes de dormir:

- ✓ Se você não dormir nos primeiros 30/60 minutos, levante da cama vá para outro cômodo fazer qualquer outra coisa que você tenha atenção e foco. Por exemplo, ler um livro, jogar algum jogo de celular, escrever também pode ajudar. Importante também é que você saia da sua cama para não ensinar seu cérebro que lá não é um lugar pra dormir e sim para ter stress. Uma vez que você repete isso devido a insônia ou ansiedade, você ensina essa máquina que temos na nossa cabeça que a sua cama não é o local de fazer o que realmente deve, dormir.
- ✓ Meditar ou praticar algum exercício de respiração pode te ajudar a buscar pela calma e paz que precisa para dormir. Te ensinaremos nos próximos capítulos.
- ✓ Quarto confortável, escuro e limpo. Se você tem o hábito de deixar o quarto muito bagunçado, ao perder o sono vá arruma-lo.
- ✓ Exercícios também podem fazer com que seu corpo canse mais rápido. Opte por fazer de 2 a 3 horas antes de dormir, pois, exercícios podem te deixar muito alerta durante algumas horas devido a liberação de diversos hormônios.
- ✓ Após as 17 horas evite café ou qualquer outro alimento que afete diretamente seu sistema nervoso central.

- ✓ Não deite na cama ligado no 220V, procure uma atividade relaxante antes de ir para a cama, como receber uma massagem, Netflix ou transar. Essa última opção além de ser prazerosa libera diversos hormônios que vão te ajudar a relaxar completamente.
- ✓ A hipnoterapia pode te ajudar dando âncoras para ativar todas as noites quando for dormir. Também explicaremos sobre Hipnose alguns capítulos a frente.

Durante as entrevistas houve um caso interessante sobre esse tema. Meu vizinho enfrentou a insônia durante anos e descobriu que o sono dele aparecia de verdade a partir das 3:00/4:00 da manhã. A partir desse horário dormia como qualquer outra pessoa. Acabou então descobrindo por conta própria que era melhor trabalhar a noite e dormir durante o dia.

Também há esse tipo de pessoa, estilo corujas que atuam na noite e dormem durante o dia. São menos comuns, mas existem por aí e pode ser o seu caso. Independente se você é diurno ou noturno, é recomendável buscar por ajuda de um especialista para te ajudar a encontrar a melhor maneira de lidar com a sua insônia ou ansiedade.

Técnica Tchou Insônia - Metodologia Tarja Preta

Para te ajudar a dormir com maior facilidade compilamos técnicas que usamos para auxiliar a induzir o sono. Prepare o ser interno que precisa dormir, porque a partir de agora é o que ele mais irá fazer.

Piscar os olhos

A primeira técnica é piscar rapidamente sem parar durante um minuto, assim seus olhos ficaram cansados. Repita o processo até a bela adormecida interior surgir. Com essa técnica você literalmente dormirá em um piscar de olhos.

Técnica do 4-7-8

A ideia dessa técnica é mudar completamente sua respiração. Lembre-se, a respiração está totalmente ligada às suas emoções.

- ✓ Inspire puxando o ar pelo nariz contando até quatro.
- ✓ Segure a respiração e conte até sete.
- ✓ Solte lentamente o ar pela boca contando até oito.

Repita o processo até pegar no sono.

Técnica do relaxamento

Geralmente quando deitamos nosso corpo ainda se encontra totalmente agitado. Você pode utilizar essa técnica para relaxar o corpo, imitando o estado que ele fica durante o sono, basta seguir esse passo a passo que separamos para você

- ✓ Primeiro comece a respirar mais profunda e lentamente;
- ✓ Então tente manter os olhos parados. Você pode relaxar os globos oculares girando-os no sentido horário e anti-horário algumas vezes;
- ✓ Depois faça pausas de 2 ou 3 segundos na respiração a cada 15 segundos, isso ajuda a diminuir a tensão;
- ✓ Por fim, contraia os músculos gentilmente a cada 1 ou 2 segundos, isso ajuda a enganar o corpo, já que contraímos os músculos enquanto estamos sonhando.

Seguindo essa ordem e treinando direitinho, em algumas noites você já será capaz de dormir mais rápido.

Técnica dos três dedos

Essa técnica contra insônia é encontrada na acupuntura. Ela é bastante simples e eficaz em massagear um ponto conhecido como PC-6 ou Nei Guan. Para encontrar esse ponto, meça três dedos abaixo da dobra do pulso, ele fica entre os tendões flexores do seu braço.

Então, é só massagear esse ponto de maneira suave, de forma circular por 2 a 5 minutos em ambos os braços. Existem relatos que dizem funcionar se você pressionar o ponto por 1 minuto. Segundo alguns estudos, essa técnica também pode ser eficaz contra doenças cardiovasculares, principalmente para arritmia e problemas no fluxo sanguíneo

Capítulo 6 – Psicologia e crise de ansiedade, coisas que ainda não te contaram.



Você que nunca fez terapia ou que até já faça, pode não compreender exatamente como essa ciência age para te ajudar a controlar a ansiedade e outras patologias. Nesse capítulo quero te mostrar os benefícios e como tudo acontece.

Na questão emocional a psicoterapia é uma das melhores ferramentas que você pode buscar para te ajudar. Independente do motivo, seja pelas crises de ansiedade ou por outras questões, ter uma psicóloga te auxiliando nessas transições é de extrema importância.

Não é sempre que conseguimos compreender o porquê de tudo o que está acontecendo, principalmente quando estamos sozinhos e dominados por pensamentos negativos. É difícil porque a gente acorda e sente, sem entender nada.

Muitas pessoas me perguntam da importância de ter um profissional da área. Imagine precisar atravessar uma ponte, você tem um medo incalculável de altura, mas não existe outra opção, precisa atravessar. Seria bom se tivesse alguém para segurar a sua mão, te auxiliando a atravessar quando você sentisse que não conseguiria dar mais um passo? Ter um psicólogo ou psicóloga ou outro profissional especialista é basicamente isso, ter alguém para segurar sua mão quando tudo parecer desabar sobre sua cabeça.

Quando você conversa com seus amigos sobre suas dores pode até ser acolhedor ter alguém para te ouvir, porém a maneira como essa pessoa te escuta não é profissional e sim baseada na vivência de vida dela. Por isso costumamos ouvir que nossas **dores são frescuras ou coisas da cabeça**. Elas aprenderam assim, nunca entenderam que você não precisa lidar sozinho com a dor e que falar sobre elas não te torna uma pessoa fraca. Saber com quem se apoiar é importante para não piorar as coisas.

Com quem você tem conversado?

Existem pessoas que querem saber o que está acontecendo apenas por curiosidade ou para fofocar com a primeira pessoa que encontrar na rua sobre você e sua dor. Por isso existem profissionais que estudam anos para saber te ouvir de maneira eficiente e ainda te entregar ferramentas para destruir esse mal. Entenda que escutar e ouvir é totalmente diferente. Através dessa ciência a Psicologia, por exemplo, consegue te auxiliar com técnicas muito bem desenvolvidas ao longo dos anos para te ajudar a tratar da saúde mental.

Como já expliquei no início do livro, existe a ansiedade normal que é extremamente importante para a nossa sobrevivência. Ela nos impulsiona a sair da zona de conforto e ir em busca do melhor. Existe também a ansiedade patológica que é a ansiedade em níveis maiores, quando ela atrapalha seu cotidiano gerando medo e fazendo com que diversas coisas que já foram simples, se tornem grandes problemas difíceis de serem controlados.

Na maioria das vezes é muito difícil para a pessoa entender o grau de ansiedade sozinha. Ou até mesmo descobrir que está com a patologia (doença). Imagine que é como se você estivesse em um **relacionamento abusivo**. Dificilmente quem está dentro daquela relação consegue observar como tudo está errado, sem harmonia e que com certeza existe algo tóxico ali, sugando todas as energias.

Talvez você já tenha passado um relacionamento assim. Porém, quem está de fora, sem conexão amorosa alguma, agindo apenas racionalmente, consegue detectar algo fora do normal. Assim como quem vive com a ansiedade, quando percebe a doença, já perdeu noites e noites de sono e está com a saúde mental totalmente desestruturada.

Através da psicoterapia você consegue entrar em contato com o seu eu e entender de onde vem todas os problemas que dispararam suas crises de ansiedade. Você vai nas raízes e consegue analisar junto com a terapeuta os gatilhos de maneira consciente. Onde geralmente sozinha, você não descobriria possuir crises devido a um trauma específico que aconteceu por exemplo, na sua adolescência e desde lá, você vem vivenciando tudo repetidas vezes cada vez mais intenso.

Quem nunca fez terapia, deve ter curiosidade em saber o que acontece durante aqueles cinquenta minutos no consultório. Vou mostrar a verdade que ninguém fala e que fazer terapia não é o bicho de sete cabeças que você pensa ser.

- ✓ 0 a 10 minutos: é você dizendo "não tenho nada para falar hoje".
- ✓ 10 a 20 minutos: é você dizendo assuntos totalmente aleatórios.
- ✓ 30 a 40 minutos: é você descobrindo traumas e se conhecendo mais.
- ✓ 40 a 50 minutos: você irá chorar ou irá dizer vários "nooossa".
- ✓ 60 minutos: é você se despedindo, se sentindo bem e querendo a próxima sessão.

Vou listar os principais benefícios no meu ponto de vista como paciente.

1. Descobrir a origem dos comportamentos.

Porque fazemos o que fazemos? Você já se perguntou? Atrair embuste, ficar ansioso por isso ou aquilo, dificuldade em fazer novas amizades. Você faz coisas que sempre te levam para o mesmo caminho e não percebe. A terapia te ajuda a encontrar a origem dos seus piores comportamentos fazendo com que você ressignifique os comportamentos automáticos.

2. Desabafar

Essa é a parte mais importante de fazer terapia. O importante também é saber que do outro lado existe um profissional preparado pra te ouvir. Lembrando que existe uma diferença entre ouvir e escutar.

3. Elaborar sentimentos

É muito comum que as emoções que você sente se misturem e virem uma verdadeira bagunça. Principalmente quando você está sob uma crise de ansiedade, ataques de pânico ou alguma outra doença. Através da terapia o profissional te auxiliará a encontrar a origem e organizar seus sentimentos, pouco a pouco, através de diversas técnicas.

4. Recuperação da autoestima

Quem sofre com baixa autoestima sabe como é ruim conviver com os pensamentos gerados por ela. A terapia te ajuda a ressignificar diversas coisas e uma delas é a maneira como você olha para dentro de si e encontrar o amor próprio.

5. Autoconhecimento

Diria que tudo está aqui no autoconhecimento. Quem faz terapia, se conhece melhor, sabe lidar com seus problemas mantendo o equilíbrio entre a razão e a emoção. Nesse estágio de autoconhecimento avançado, você encontra a paz interior.

Essa ciência tem a capacidade de mudar a história da sua vida por completo. Se permita vivencia-la. Você jamais terá novos resultados se continuar fazendo as mesmas coisas.

- Mas Lucas, eu não tenho condições financeiras de pagar um atendimento psicológico, o que devo fazer?

Existem diversos trabalhos sociais de Psicólogos espalhados por todo Brasil. Também alunos que estão no último período de formação superanimados para aplicar as técnicas que aprenderam durante cinco anos de curso. Pesquise o local mais perto de você. Não procrastine mais uma vez, cuide de você.



Capítulo 7 – Como o Mindfulness pode destruir sua crise de ansiedade



Lembro que desde a época do MSN e Orkut a quatorze anos atrás, já ouvia falar sobre uma técnica de concentração muito forte capaz de controlar alguns sintomas entre eles a ansiedade, pensamentos acelerados e stress. Naquele momento nem sabia o significado dessas doenças que já aterrorizava grande parte da população mundial.

Durante o curso de Psicologia fiz amizade com algumas pessoas de outros cursos e no meio de um bate papo, ouvi uma mulher dizer sobre como a vida dela mudou após o primeiro mês de meditação. Virei toda minha atenção para aquele assunto, pois, estava cursando Psicologia e quanto mais ferramentas tivesse, mais auxiliaria as pessoas. Mesmo um pouco cético sobre o assunto, ouvi tudo o que foi dito aquela noite sobre o assunto.

Devido à falta de crença, mais uma vez aquele momento poderia passar em branco. Iria ser ignorado como na época do MSN se não fosse por um trabalho em grupo da faculdade sobre os benefícios da meditação. O que descobri pesquisando me fez abrir os olhos e acreditar por completo nessa ferramenta. Sem contar que os benefícios da meditação foram comprovados cientificamente, ou seja, mais um motivo para começar a usar.

Confesso que tentei colocar em prática alguns minutos de meditação, todos os dias, porém minha mente acelerada e cheia de informações desnecessárias não permitia ficar quieto, até uma formiga andando na parede era mais interessante que ficar parado controlando a respiração. A ansiedade era tanta sobre isso que os resultados teriam que vir nos primeiros dias, mas assim como tudo na vida, você precisa se dedicar e aprender a controlar a técnica.

Estudando um pouco mais sobre o assunto, descobri algumas coisas muito curiosas, entre elas que uma pessoa em estado de meditação, consome seis vezes menos oxigênio do que quando está dormindo. Agora imagina comigo alguém respirando em uma frequência seis vezes menor que o normal. Pra isso acontecer o corpo precisa estar muito calmo e concentrado e com certeza queria experimentar isso, pelo menos uma vez na vida sair da bagunça que era minha mente devido a faculdade e os problemas da vida.

Nos estudos pra comprovar a autenticidade dessa técnica, os cientistas usaram dois grupos. Um deles fazia meditação e o outro não. Descobriram que após todo o processo

de estudo, o grupo que estava meditando durante esse tempo, teve uma queda nos hormônios adrenalina e cortisol que são responsáveis pela ansiedade e stress e um aumento nos hormônios de endorfina, que te faz se sentir feliz. Quanto mais você treinar e quanto mais profundo você conseguir ir, menor vão ser os seus hormônios de ansiedade e stress. Com essa prática você consegue diversas melhorias.

Aumento da concentração

Quem cria o hábito de meditar consegue ter um melhor desempenho e um feedback positivo, tanto no trabalho quanto na escola ou faculdade.

Sistema imunológico mais forte

A meditação fortalece o lado do cérebro responsável pelos pensamentos positivos, dobrando a criação de anticorpos.

Menos dor pelo corpo

Através de experimentos, colocaram placas aquecidas na nuca das pessoas que nunca fizeram e na nuca de pessoas com mais de mil horas de meditação, ou seja, já experientes. Descobriram que as pessoas que nunca fizeram, não aguentavam mais de 50 graus, já as com a prática, suportavam acima de 52. Sem contar a frequência de respiração por minuto muito superior aos de quem já tem a prática da meditação o que representou um certo grau de stress de quem não praticava.

Qualidade de sono

Através do treinamento com a meditação, colocar essa prática durante o dia, há uma melhora significativa na qualidade e na quantidade do sono.

Melhor funcionamento do corpo

Sabe aquela dor no peito? Você consegue melhora-la através de quinze minutos, duas vezes por dia, durante dois meses. Sem contar que também pode reduzir a chance do infarto em quase metade.

Tchau stress

Acredito que uma das coisas que você menos quer é ter stress o dia todo. Sabia que na meditação você usa seis vezes menos oxigênio do que quando está dormindo? Isso faz com que você relaxe mais do que quando dorme. O que é muito bom já que dormir direito não é algo que um ansioso consegue fazer.

Meditação para iniciantes

Meditar é uma das atividades que mais traz benefícios para a mente e o corpo das pessoas e por isso, a que mais vem ganhando adeptos a cada ano. No entanto, a meditação para iniciantes ainda é um tema pouco abordado, faz com que muitas pessoas desistam de meditar e comecem a duvidar da capacidade de elevar a mente e colher todos os benefícios que esse encontro com seu próprio eu pode oferecer.

A meditação nada mais é do que o silêncio, a falta de atividade de sua mente, a centralidade de seu ser com você mesmo, mas os iniciantes são muito ansiosos e costumam se atrapalhar na hora de começar a praticar.

Como Aprender a Meditar?

A meditação para iniciantes é mais simples do que imaginamos, basta seguir nossa metodologia logo a baixo construída especialmente para você que executou tantas vezes e nunca conseguiu.

Dicas de Meditação para Iniciantes

A meditação para iniciantes é normalmente repleta de dicas e fatos desconhecidos, mas é possível ensinar formas fáceis de concentração e organização que farão com que você comece a meditar e já colha os resultados com pouco tempo, incentivando a ir mais adiante, elevado o seu nível e ampliando ainda mais o seu grau de concentração.

A primeira coisa que você deve ter em mente é por que está meditando, tenha um objetivo bem traçado e se lembre dele sempre que começará meditar, isso ajudará a manter o foco e continuar no caminho que é a meditação para iniciantes.

Saiba também quantos minutos você pretende dedicar à prática e se programe para cumprir o compromisso todos os dias, não importa se você está viajando, se o tempo está chuvoso ou se você está indisposto. Assim como a atividade física, a meditação deve ser feita todos os dias e deve ser iniciada aos poucos.

Outro ponto importante é a postura confortável. O principal ponto da meditação para iniciantes é o fato de muita gente desistir da atividade por sentir dores durante o tempo que permanece meditando. Isso acontece por que você acredita que tem de sentar na posição de lótus sempre, mas isso não é uma verdade, você pode meditar em uma cadeira, cama ou até mesmo no chão.

Se mesmo assim você ainda não se sentir seguro para meditar sozinho, experimente assistir alguns vídeos de meditação guiada para Iniciantes no Youtube. Eles ajudarão com dicas infalíveis que farão com que você se sinta mais seguro e confiante, pontos importantes para quem está começando a meditar e precisa de reforço para seguir adiante com a técnica.

Dessa maneira, você aprende mais, conhece novas técnicas e posturas, aprende importantes dicas de respiração e concentração e passa a se conectar melhor não apenas com o seu ser, como também com o ambiente que está a sua volta, essencial na meditação.

Você também pode seguir nosso passo a passo de meditação que separei para você começar agora mesmo a meditar.



Meditação Psicologia Tarja Preta

1. Crie um período para meditação, onde as interrupções sejam proibidas. Pode ser um momento no começo ou no fim do dia.
2. Escolha um lugar tranquilo e silencioso e procure sentar em uma almofada ou cadeira. Manter uma postura confortável é essencial para a prática.
3. Feche seus olhos e comece a respirar profundamente (se possível somente pelo nariz). Preste atenção aos movimentos do corpo durante a respiração.
4. No início você irá sentir uma maior dificuldade de se manter concentrado. Deixe os pensamentos fluírem, mas procure não fazer nenhum julgamento sobre eles.
5. Comece a praticar de 5 a 10 minutos de meditação e vá aumentando aos poucos a duração. Não invente de começar com uma hora de prática. Vá aos poucos.
6. Por falar em tempo, não existe um período adequado. Alguns defendem 5 minutos, outros 40 minutos. Teste e veja o que funciona pra você.
7. Se ainda estiver dificuldade de se concentrar, você pode usar um mantra, uma música relaxante ou barulhos da natureza.

8. Para quem gosta de fazer meditação guiadas, recomendo o Headspace. O app pode ser testado por 10 dias gratuitamente.
9. Após uma semana de prática diária, tente acalmar a mente e se livrar dos pensamentos caóticos. Mentalize sua mente acalmando para ajudar no processo.
10. Para treinar sua capacidade de concentração, faça um exercício simples: escolha um objeto e observe-o, sem formular nenhum pensamento a respeito dele.
11. Outro exercício: desenhe uma figura geométrica e pinte de uma cor. Feche os olhos e visualize a imagem. Se esquecer, abra os olhos e os feche.
12. Ouça os barulhos do lugar onde você está. Mesmo que seja um local silencioso, use sua percepção aguçada para perceber sons que passaram.
13. Preste atenção em uma sensação específica durante a meditação. Pode ser o calor, seus pés encostando no chão e dê um nome a ela. Foque nela.
14. Depois de focar em estímulos internos, volte sua atenção a seu estado emocional. Como você se sente? Feliz? Cansado(a)? Não julgue, apenas sinta.
15. A frequência da meditação é o fator essencial para que você comece a ver os benefícios em sua vida, portando faça dela um hábito diário.

Capítulo 8 – Como a Hipnose consegue ressignificar o que gera suas crises de ansiedade ou pensamento acelerado



Conheci a Hipnose durante o curso de Psicologia enquanto estudava psicanálise. Freud usava a Hipnoterapia para tratar seus pacientes. Muitas pessoas mesmo abertas a todo conhecimento lidam com a Hipnose de uma maneira um pouco duvidosa. Geralmente você só acredita quando entra em transe e vive a experiência, através de alguém hipnoterapeuta.

Independente se você acredita ou não, quero te contar algo que aconteceu graças a essa técnica de concentração e foco chamada Hipnose. Depois de estudar algumas coisas vagas sobre a Hipnose, fizemos um trabalho sorteado pela sala. Meu grupo ficou responsável por trazer tudo sobre a técnica. Como foi criada, curiosidades sobre o assunto, tudo que encontrássemos. O legal é que um dos membros do grupo, havia acabado de fazer o curso.

Me recordo que durante as férias fiquei acompanhando todos os stories postado por ele. Durante o curso e toda vez que via algo, aquela voz da mente respondia sem que pedisse: "Que loucura isso, não parece verídico". Quando as aulas voltaram fiquei receoso a perguntar algo e receber um olhar hipnótico e sair pelado na faculdade gritando ou contar algum segredo pessoal, todos nós temos segredos não é mesmo?

Depois de alguns dias, conversamos sobre o assunto e acabou me explicando que nada disso aconteceria, pois, nossa mente nos protege de toda as coisas que foge dos nossos padrões. Só correria pelado pela faculdade gritando, caso não vesse problema em fazer isso sem estar hipnotizado. Sem contar também que você só é hipnotizado se você quiser, o Hipnoterapeuta é alguém que tem a técnica pra te ensinar a ir ao subconsciente, mas quem hipnotiza é você mesmo através da concentração e do foco. Outra coisa interessante é que somos hipnotizados o tempo todo, só não percebemos.

A Hipnose acontece quando perdemos o celular e procurando a casa toda, para depois descobrir que ele esteve em nossas mãos o tempo todo. Até procurei o celular no escuro, com a lanterna do próprio celular. Basicamente você acredita que perdeu seu celular e seu cérebro acaba apagando literalmente da sua visão. Também procurei meus óculos sendo que estava o tempo todo no meu rosto. Você também deve ter vivenciado algo do tipo e isso é estar hipnotizado.

Hipnose é quando você aquela série favorita, como **Grey's Anatomy**, por exemplo, e você chora, fica alegre, entristece, mesmo sabendo que nada daquilo é real, através da concentração e total atenção para aquele episódio, você acaba ficando hipnotizado. Você não sai da sua consciência, apenas está extremamente focado e concentrado naquilo que está vendo ou fazendo.

Existem diversos medos comuns, entre eles dormir e não acordar, passar senhas de redes sociais e cartões de créditos, sair correndo pelado como era o meu caso, mas existe um elemento chamado fator crítico na sua mente que é seria um guardião entre a sua mente consciente e subconsciente, protegendo de todas as sugestões que você recebe no decorrer do dia.

Por exemplo, olhe para o lado e veja o primeiro objeto que encontrar. Se eu te falar que isso que está vendo é um elefante cor de rosa dançando Macarena, seu fator crítico não aceitaria isso de forma alguma e logo te faria entender que não é um elefante rosa dançando Macarena. Te mostrando realmente o que está do seu lado. Por outro lado, quando você é hipnotizado, colocamos esse “guardião” para dormir para assim, começar diversas brincadeiras e até tratamentos.

Quando entramos para o subconsciente, tudo que existir lá dentro vai ser verdade, por isso as pessoas em transe profundos conseguem ter alucinações, porque tudo que o subconsciente recebe como sugestão, ele acredita ser real. Nesse caso você conseguiria ver o elefante cor de rosa e isso seria bem engraçado. Existe a Hipnose clínica e a Hipnose pra entretenimento. Entretenimento é a hipnose de palco onde o pessoal faz aquelas palestras, vai na tv para poder entreter o público e a clínica, voltada para tratamentos, como ansiedade, depressão, fobias, etc.

Logo após apresentarmos o trabalho para toda a sala, o membro do grupo que sabia fazer hipnose, fez uma técnica onde ele “filtrou” na sala quais eram as pessoas mais “suscetíveis” para que ele pudesse mostrar algumas outras técnicas para a turma, já que não tínhamos muito tempo, foi necessário filtrar, porém, qualquer pessoa pode ser hipnotizada, basta ela querer.

De volta para a faculdade logo após todo trabalho, no final da aula, estávamos indo embora e continuei cético, mesmo vendo tudo aquilo na minha frente, minha cabeça por não entender o que estava por trás, insistia em não acreditar. Para quebrar essa dúvida pela raiz pedi para ser hipnotizado no dia seguinte a esse trabalho, lá na faculdade, longe de todos, caso saísse correndo pelado poucas pessoas veriam aquela cena horrível. Quando entrei em transe foi a experiência mais incrível da minha vida, fiquei gago, colei as mãos na cabeça e até bebi água achando que era cerveja. A hipnose tem o poder de tratar diversas doenças, entre elas as fobias, crise de ansiedade, crenças limitantes, hábitos ruins.

Permita vivenciar as experiências, hipnose é ciência e não o que muitos dizem por aí. Talvez seja a ferramenta que você precise para ir para um próximo nível emocional.

Capítulo 9 – Como amigos e familiares podem ajudar alguém com crise de ansiedade

Com quinze anos de idade e três anos após meu acidente, ainda não estava muito bem psicologicamente.

As crises de ansiedade eram menos frequentes, mas ainda existiam vestígios que me atacavam em ambientes aleatórios. Lembro que desde meu acidente sempre tive alguns pensamentos muito estranho sobre autoestima e certo dia, estava com alguns amigos que insistiram muito em me



tirar de casa para irmos a um local novo que abriu na cidade para beber e comer alguma coisa. Mesmo após alguns anos de terapia as vezes havia algumas recaídas, nada semelhante ao que vivi no primeiro ano depois do acidente.

Ao chegarmos no local deixei alguns pensamentos negativos dominarem, quando percebi já estava sentindo falta de ar e de repente tudo ficou muito estranho. Fiquei extremamente assustado e sem saber o que fazer, morrendo de vergonha e sentindo milhares de emoções ao mesmo tempo, era horrível.

Era minha segunda crise e não sabia muito bem como ensinar meus amigos a me ajudar, só queria meu quarto, meu refúgio. Um dos amigos do grupo percebeu que não estava bem e logo veio me perguntar “está acontecendo algo?”. Essa pergunta logo desencadeia outras diversas coisas pois o ansioso tenta não demonstrar estar acontecendo nada de errado, ainda mais em ambientes públicos, não queremos passar trazer toda a atenção, fica sufocante.

Me levaram para fora para tomar um ar fresco e aquele monte de pergunta só me sufocava, pois, também não sabia ao certo o que realmente estava acontecendo comigo exatamente, parecia que iria morrer a qualquer momento. Uma mistura de não querer estar incomodando e um peso da vergonha enorme em minhas costas.

Como se meu pulmão diminuísse 1/3 do tamanho normal. Tudo ficou muito complicado e antes de cogitarem a ideia de me levar para o hospital me perguntaram o que podiam fazer para amenizar aquilo e ajudar a me sentir melhor. Naquele momento só queria minha casa, meu quarto e minha cama. Consegui pedir um pouco de espaço e fui para mais longe um pouco com a esperança de me afastar do sentimento e de atrapalhar

aquele passeio que tinha tudo para ser algo normal e legal. A crise é sorrateira, esconde nos medos e se alimenta da insegurança.

Depois daquele dia fiquei recordando diversas vezes aquela cena, mais pela vergonha de tanta gente me olhando e por depois não saber o que fazer para ajudar os meus amigos a me ajudar. Com isso, escrevi uma lista para caso você presencie um momento como esse saiba a melhor e mais eficiente maneira de lidar. Não esqueça de sempre ter paciência, pois, nem sempre quem tem ataque de ansiedade, sabe o que está acontecendo de fato.

1 - Manter a calma para agir da maneira mais adequada possível é fundamental.

Assim como você se assusta com alguém em uma crise de ansiedade, síndrome do pânico ou depressão, existe uma alma também assustada do outro lado, vivendo aquela crise e a cada vez é uma experiência ruim e mais forte. Então, a última coisa que você deve fazer é se irritar por ela não saber explicar o que está acontecendo, pois tudo que ela sente naquele momento é um medo paralisante que não tem como demonstrar através de palavras.

2 – Pergunte se ela toma e tem algum remédio na bolsa, caso tenha, pegue e a ajude a tomar.

Quem está vivenciando a crise, fica perdida, devido ao medo intenso sob ela. Ajude a manter a lucidez e encontre os remédios que ela provavelmente já toma, garanta que consiga ingerir naquele momento.

3 – Ajude a fazer algum exercício de respiração

A respiração está totalmente ligada a emoção. Ajude-a a sincronizar a respiração dela com a sua para que ajude a amenizar os sintomas da ansiedade. Você aprenderá diversas ferramentas nesse livro.

4 – Dê sugestões de coisas que vocês poderiam fazer para amenizar a situação e preste atenção nas respostas.

Você pode ajudar a distrair, tirar o foco daquela situação. Não tente dizer o que ela precisa fazer, apenas a ajude a mudar a atenção e preste atenção se o que está fazendo está ajudando ou não. Pergunte, converse. Ela também saberá te dizer se o que você está fazendo está ajudando ou não, preste atenção nos detalhes.

5 –Ajude-a sorrir e a lembrar que isso já aconteceu outras vezes e essa também irá passar.

Ajudando a buscar os momentos que ela já superou pode acalmar aquele estado emocional atual e mostrar que nada daquilo que passa na cabeça dela é real.

6 – Busque água.

Corra e busque água para ajudar a acalmar. Entenda que durante a crise a vontade de vomitar é grande. Por isso não diga que ela precisa tomar, apenas busque e ofereça para tomar quando estiver se sentindo melhor.

7 – Leve a pessoa para a casa dela.

Todo mundo que tem ataques de ansiedade, síndrome do pânico, tem algum lugar de fuga, onde ela costuma ir e ficar quieta quando tudo está dando errado, geralmente é em casa, no quarto.

8 – Demonstre compreender aquela situação.

Quem vive a crise sente-se culpado e com uma vergonha gigantesca como se tivesse feito algo muito errado. Demonstrar compreender aquele momento, pode ajudar a amenizar e controlar aquela vergonha que insiste em viver dentro dela após as crises.

9 – Abrace.

Ofereça um abraço, sereno e tranquilo. O abraço libera hormônios que podem ajudar a controlar qualquer emoção. Descubra se isso pode ajudar, abraçando essa pessoa.

10- Se você perceber que nada disso está dando certo, ligue para a família da pessoa.

Geralmente a família convive e sabe a melhor maneira de lidar com a situação, já que cada pessoa tem uma maneira melhor de lidar com o momento. A família pode ter a solução imediata para te auxiliar até que eles cheguem para ajudar.

11 – Depois de algumas horas do fato, pergunte qual a melhor maneira para ajudar da próxima vez.

Fazendo isso, você economiza tempo e ajuda a controlar aquela emoção de uma maneira cada vez mais eficiente. Agora você tem algumas dicas para ajudar algum familiar, amigo ou até mesmo um desconhecido que esteja precisando apenas de um abraço ou de alguém que a leve para casa. Não esqueça do acompanhamento médico e terapêutico em casos graves.

Capítulo 10 – O segredo para deixar de procrastinar e ser mais produtivo de uma vez por todas

Já teve momentos em sua vida onde você olha para a ela e se sentiu completamente improdutivo, perdido e sem um propósito de vida? Iniciando algo e nunca terminando ou as vezes nem começando?

Já passou por momentos onde observa que a vida está totalmente fora dos trilhos e que a recolocar em movimento, na direção certa, parece algo totalmente fora do seu controle? Procrastinação é o que gera essa dor.



Procrastinar é simplesmente deixar para depois aquilo que você precisou ter feito ontem. Adiar uma ação. Procrastinar com frequência pode trazer consequências, como a culpa, o stress e o não cumprimento daquele objetivo, pois, se decidiu fazer algo, provavelmente tem algum grau de relevância na sua vida a curto, médio ou longo prazo.

Você está tendo o privilégio de ler um e-book escrito por alguém experiente em procrastinar. Tenho Graduação em **deixar para depois**, sou pós-graduado-graduado em **vou começar amanhã** e Doutor em **porquê fazer hoje se você pode fazer amanhã**. Entendo sua procrastinação, do quanto você empurra com a barriga tarefas importantes na sua vida. Coisas que vão te levar para lugares que você quer chegar.

Talvez você procrastine a criação de um novo hábito que é importante para o momento atual ou você precisa apenas começar aquele projeto que é certeza absoluta que será um sucesso. Porém, você simplesmente não começa, por medo ou pela sua cabeça ansiosa imaginar diversos problemas que você pode enfrentar iniciando esse projeto. Entenda que tudo que você deseja está do outro lado do medo.

Compreendo o quanto deseja ir em direção as metas e o quanto são importantes. Não importa quanto tempo procrastine, desde que queira resolver esse problema posso te ajudar com uma técnica muito eficaz que combate diretamente a atual programação mental. Você procrastina por hábitos ruins sobre produtividade.

A procrastinação já atrapalhou em projetos que tinha certeza que dariam certo. Um deles foi a cinco anos atrás, criar um canal no Youtube para falar sobre os temas que eu abordo na página do Instagram Psicologia Tarja Preta. Naquela época a procrastinação não me deixou criar um canal de sucesso. Como tenho certeza que seria um sucesso?

Porque no lugar do canal eu criei a página do Instagram e ela é sucesso.

A página foi escolhida porque nela não precisaria expor a minha imagem. A minha mente ansiosa naquele período acabava com a minha autoestima a ponto de criar diversos pensamentos sobre o que achariam da minha aparência. Hoje estaria recebendo mimos de grandes empresas, porém o “mais fácil” e o “deixar pra depois” acabou me paralisando, fazendo ficar cada vez mais difícil tomar uma decisão.

Procrastinar afeta nossa saúde e principalmente o bem-estar, pois não nos sentimos bem quando adiamos uma meta importante. Pessoas que têm o hábito de procrastinar, apresentam mais dores de cabeça, de estômago e ficam doentes com mais frequência. Além disso, procrastinar pode ocasionar aumento no nível de estresse, baixando as defesas do sistema imunológico e abrindo espaço para doenças infecciosas como resfriado e gripe.

Outro comportamento de procrastinadores foi identificado pelo Departamento de Psicologia da Universidade de Carleton, no Canadá, nesse estudo. Geralmente cuidados com a prática de exercícios físicos, alimentação saudável e idas ao médico quando algo não está bem são frequentemente postergados, podendo ocasionar danos futuros à saúde.

Aprender a lidar com a procrastinação é algo que te fará sair da sua zona de conforto em busca dos seus objetivos, até porque você não está aqui para ser medíocre, para ser mediano. Existem muitas coisas que você precisa conquistar, mostrar o seu valor para você mesma. O nosso erro é querer mudar de uma vez um comportamento que carregamos de anos. Essa técnica trabalha o básico, coloca suas pernas na direção e te ajuda a dar um passo por dia.

O desafio é **aplicar o método mini hábitos durante sete dias para começar a colher resultados.**

1. Primeiro, assuma para você mesmo a sua procrastinação.

Esse é o primeiro e mais importante passo. Assumir a responsabilidade de falhar na produtividade, te permite poder recomeçar. Entender esse looping que você vive é importante para que possa iniciar com uma nova ferramenta.

2. Escolha uma pequena coisa para fazer todos os dias, algo tão simples que você jamais procrastinará.

Assim você começa a treinar seu cérebro a ser um realizador e não um procrastinador. Escolha três objetivos para executar no dia. Fracione cada objetivo de forma que torne tudo mais fácil em sua mente a conclusão.

3. Defina local e horário que fara essa pequena coisa (ao definir onde e quando você tem 3x mais chances de fazer).

Você pode definir o melhor horário e o melhor local, recomendo que antes de dormir, no dia anterior, já tenha com os horários e locais definidos para já acordar e agir.

4. Comemore cada vez que fizer o que programou (celebrar gera dopamina e dá mais vontade de fazer de novo e de novo).

Por mais simples e pequena seja sua tarefa, colher o lixo do chão, organizar seu material, ler duas folhas de um livro, comemore. Você precisa fazer seu cérebro entender que você é um realizador e não um procrastinador. Você conseguirá isso comemorando de maneira verdadeira cada mini hábito concluído.

5. Quando criar o hábito da primeira tarefa... vá aumentando o desafio até seu sistema ter virado de realizador e não procrastinador.

Quanto menor for o mini hábito mais atenção você precisa ter para treinar e perceber a sensação de missão cumprida. Ela é sutil, mas sempre está lá. Continue fazendo e praticando. Se você não se sentir tão orgulhosa(o), pelo menos você sabe que está andando na direção certa.

Método Tarja Preta – Desintoxicando da Procrastinação.

Todos nós sofremos com algum grau de procrastinação. Não adianta, faz parte da nossa natureza deixar tarefas para depois. Especialmente se forem aquelas bastante complexas. Por isso sabemos o quanto o hábito de procrastinar é prejudicial. E não me refiro somente às tarefas urgentes ou com data de entrega.

Falo também daqueles projetos que são importantes, mas por não terem um caráter emergencial, nunca deixam de ser apenas um plano. Quanta frustração e destruição de sonhos a procrastinação pode causar. Você já reconhece que precisa da mudança, e isso é um ponto extremamente positivo. Mas, mesmo assim, muitas vezes não consegue sair do círculo vicioso da procrastinação.

Através do Instagram criamos uma metodologia exclusiva para compartilhar com os seguidores que sofrem com a procrastinação. Se você é um procrastinador, siga também esta metodologia para mandar para a estratosfera esse hábito que atrasa a vida de muitas pessoas ao redor do mundo.

1- Peça ajuda de amigos quando uma tarefa se torna difícil demais para começar ou terminar.

É importante a influência de terceiros no início já que você pode procrastinar nessa prática de acabar com a procrastinação. Amigos que também passam pelo mesmo problema pode ser uma ótima saída, onde um ajuda o outro a criar um hábito mais saudável e menos procrastinador.

2- Não comece seu dia procrastinando. Esqueça a função soneca de uma vez por todas. Quando o alarme tocar, levante da cama.

Comece pelos detalhes e um que pode ser extinto da sua lista de hábito é o modo soneca. Toda vez que você precisa levantar e ativa o modo soneca no seu celular você treina seu cérebro de uma maneira muito negativa. Programe seu

despertador e coloque-o longe para que você precise levantar para desligá-lo. Assim, ao levantar, basta não voltar mais para a cama.

3- Diminua seu grau de auto exigência. A busca pela perfeição pode adiar o começo de sua jornada. Vá melhorando conforme avança no projeto.

Você já tentou criar algo e acabou não executando o projeto por achar que não conseguia oferecer da melhor maneira possível? Eu entendo você e isso é um dos maiores sabotadores de quem procrastina. Você jamais começará um projeto com 100% de sucesso. A evolução acontecerá no decorrer do processo. Se permita, mesmo que ainda não consiga executar da maneira que você visualiza em sua mente. Apenas comece.

4- Remova as distrações. Ter que conviver com os “ladrões de atenção” só torna o ato de procrastinar mais provável. Se a internet é o problema, que tal desligar seu wi-fi enquanto trabalha?

Faça uma análise de tudo aquilo que tira a sua atenção. Blinde de qualquer distração. Hoje em dia um dos maiores problemas para quem quer foco naquilo que se propôs a fazer é o celular que é capaz de te fazer ficar horas e horas nele, fazendo vários nada.

5- Faça uma coisa de cada vez. Apostar em multiplicas tarefas para ganhar tempo terá o efeito oposto.

Um dos maiores erros de quem tenta sair da procrastinação é colocar em dia tudo aquilo que já está acumulado a vários dias devido a procrastinação. Fazer várias coisas ao mesmo tempo só faz com que você se perca no meio do processo e não conclua nenhuma delas. Aposte em começar da tarefa mais fácil e vá até o fim dela, após isso comemore e vá para a próxima tarefa.

6- Queime pontes, se possível. Quer começar a sua empresa? Uma solução drástica pode ser pedir demissão. Você não terá escolhas.

É claro que decisões como essa devem ser analisadas a fundo. Esse exemplo é apenas para te mostrar que certas decisões te colocam em uma única posição, a de fazer o que tem que ser feito.

7- Se você quer fazer uma tarefa com frequência, como ir à academia toda segunda, quarta e sexta, coloque essa atividade no topo de sua lista.

Use listas de tarefa com inteligência. Escolha no máximo 3 itens, de alta prioridade e que estejam alinhados com seu objetivo principal. Não coloque nenhum item novo enquanto não finalizar os três já estipulados.

A crise de ansiedade segundo nossos seguidores

Recebo diariamente mensagens de todo canto do Brasil de pessoas que se identificaram com algum post feito naquele dia. A quantidade de pessoas que vivem refém da ansiedade é assustadora. As pessoas começaram a ver nossa página como um perfil acolhedor. São cinco anos compartilhando milhares de relatos, técnicas e com isso criamos grandes amigos. Por isso abri espaço no e-book para alguns deles que já nos acompanham a tantos anos. **O que é ansiedade para você?**

Camila Gonçalves, 22 anos, estudante de Direito.

Não me sinto bem. Não durmo bem. Não raciocino bem e apesar de parecer que estou trabalhando “bem”, não estou. Nessas horas é bom desabafar, mas sei que depende muito mais de mim. Existem pessoas com problemas maiores que eu, eu sei. Mas eu não estou conseguindo me encontrar mais. Minha atenção está comprometida, minha saúde mental muito mais. Me preocupo com situações pequenas. Fico me remoendo por conta de atitudes passadas, me sinto mal. “Ah, isso é frescura”. Não, isso é dor. Ansiedade, depressão e insegurança é dor. Às vezes acho que minhas atitudes se contradizem. Quando me chamam pra sair, sinto angústia, sinto vontade ao mesmo tempo que não sinto vontade nenhuma. O dia está sim bonito, prosseguir é preciso, mas não está nada fácil.

Thiago Lúcio – 17 anos, ensino médio

Não aguento a ideia de tirar nota baixa em prova e não ter energia para estudar. Ficar incomodado com a bagunça ao olhar e pensar “amanhã eu arrumo”. Fazer listas e listas com os afazeres, mas no fundo saber que nunca fará as coisas de fato. Ter medo que as pessoas em sua volta se cansem e acabem indo embora, e a ansiedade sussurrar no seu ouvido que eles deveriam ir por merecerem algo melhor. Medo de ficar sozinho, mas acidentalmente se isolar. Dormir demais ou não dormir nada. Ignorar mensagens e recusar convites, mas ficar triste quando as mensagens e os convites não vêm. Precisar fazer tudo, mas não conseguir fazer nada. Sentir coisas demais ou não sentir coisa alguma.

Lúcia Pereira – 32 anos, Empresária

O vazio não deveria ser leve? Estou cansada de ser um peso pra todos a minha volta.

Rafaela Arcanjo – 25 anos, desempregada

Eu cansei, sabe? Eu me sinto subindo uma montanha com o mundo nas minhas costas, colocando sobre meus ombros toda a responsabilidade. Não é culpa de ninguém, além de mim e eu sei disso. Sei que todos os que amo são perfeitamente capazes de se virar sem as minhas insistentes tentativas de salvá-los de tudo, mas... eu estou tão cansada e sei que deveria fazer algo por mim, só não consigo me colocar em primeiro plano.

Capítulo 11 – Como ressignifiquei minha ansiedade através do Instagram

Poucas pessoas sabem da origem do Instagram Psicologia Tarja Preta (@psitarjapreta) e qual é o real intuito com esse perfil, vou contar tudo e como a página me ajudou com as crises de ansiedade e ressignificação da dor. Do mesmo jeito que também pode te ajudar se usado da maneira correta.

Em 2013 acontecia uma migração em massa do Facebook para o Instagram. Isso acontecia porque o Facebook havia acabado de mudar seu algoritmo, fazendo com que pouquíssimas publicações fosse entregue ao público. Páginas com um milhão de seguidores alcançavam apenas mil seguidores. Caso quisessem alcançar mais precisavam investir financeiramente.

A Psicologia Tarja Preta também existia no Facebook nessa época e quando comecei o curso de Psicologia, resolvi fazer um desafio pessoal já que observei todo mundo migrando para começar do zero. Criei uma conta e disse: “Quero ver quantos seguidores terei após a conclusão do curso.” Cinco anos se passaram e me tornei a maior página de Psicologia do Brasil. Chegamos a 650 mil seguidores em fevereiro de 2019. Um mês após minha turma concluir o curso.

Aconteceram diversos imprevistos nesse mês de fevereiro, uma delas foi após os cinco anos do curso o Instagram derrubou a minha página devido algumas novas diretrizes da comunidade. Isso me chateou, mas como sou resiliente criei outra novamente para continuar espalhando a mensagem sobre ansiedade, depressão e uma psicologia leve. Em três meses conseguimos cem mil novos seguidores. Mas você deve estar se perguntando como que o Instagram um lugar onde as pessoas vendem uma vida ilusória poderia me ajudar com as crises de ansiedade?

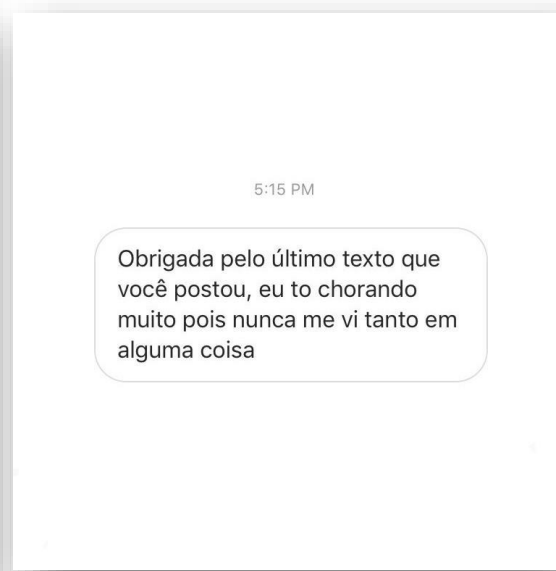
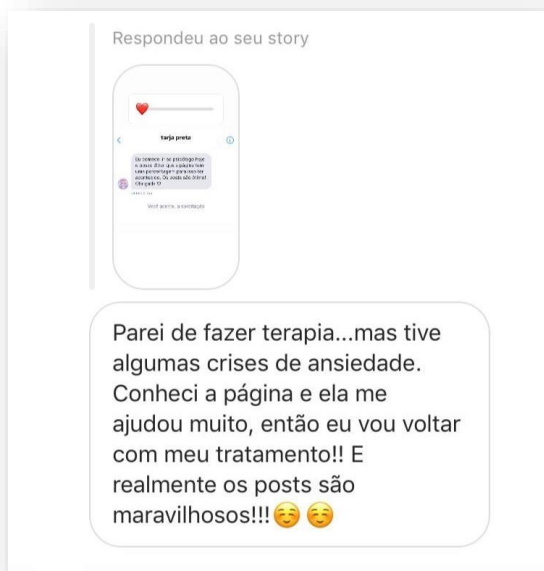
Quando criei o primeiro perfil comecei a transferir os sentimentos de alguém que lidava com as crises de ansiedade através de postagens. Comecei fazendo o básico, seguia as pessoas para me seguirem de volta para que minhas postagens chegassem em mais pessoas. Com o decorrer do tempo, comecei a perceber que compartilhar meus sentimentos através de posts fazia com que me sentisse extremamente bem.

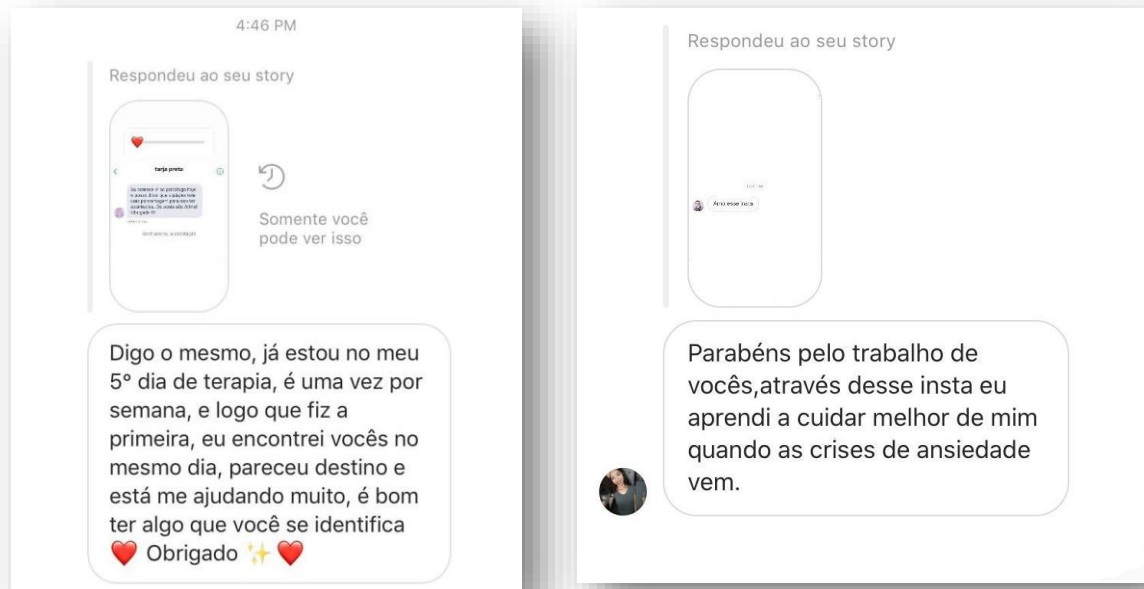
Era como se existisse um lugar onde ninguém que estava ali, pudesse julgar as minhas dores, já que quem me seguia, passava por sentimentos muito semelhante aos meus, entre transtornos de ansiedade, síndrome do pânico, depressão, entre outros. Continue compartilhando tudo que aprendia sobre essas doenças em forma de post e textos.

Com o tempo mais e mais pessoas começaram a seguir por se identificar com o tema e assim fiz aquelas crises se tornarem algo que gerasse valor ao outro que também sofria em silêncio. Começamos pequenos e de repente éramos um grupo com mais de seiscentas mil pessoas no Instagram e um grupo exclusivo sobre esse tema no WhatsApp. Ter uma página vem sendo uma verdadeira terapia em grupo onde compartilhamos diversas experiências. Durante os anos conheci muitas pessoas e fiz

amizades em todos os cantos do Brasil, fomos referência quando se tratava do tema ansiedade, muitos nos seguiam apenas para pegar as dicas que compartilhávamos.

Seiscentas mil pessoas e ninguém nunca soube nada da minha vida, como meu acidente ou das minhas crises de ansiedade e depressão. Seguiam por se identificarem com o conteúdo e pra ser bem sincero, aquilo me fazia extremamente bem. As mensagens que recebia já eram o suficiente para reforçar o meu hábito de trazer informação para a página e isso me fazia sentir especial, já que durante tanto tempo eu sofri com essas doenças e dessa vez eu estava conseguindo, mesmo que em uma pequena porcentagem, impactar a vida daquelas pessoas positivamente.





Pela minha experiência positiva, quero propor um desafio para você que teve interesse. Após a leitura completa do e-book, te desafio a criar um perfil para testar e analisar o que acha de transferir para os posts ou stories todos os seus sentimentos. Não interessa se você vai aparecer ou se pretende apenas compartilhar com outras pessoas através da criação de conteúdo, o importante é você usar criar esse hábito que funcionou muito bem para mim e que além de um hobby hoje é uma fonte de trabalho e de geração de valor social, renda etc.

Quem sabe essa atitude pode gerar um novo habito e ser para você uma ferramenta de transformar o vazio e a crise existencial em informação para quem está vivenciando as mesmas coisas. Essas pessoas não tem ninguém por eles assim como na grande maioria dos casos, nós também não tivemos ninguém por nós e na esmagadora maioria das vezes só não nos deram ouvido por pura ignorância, por não entender o poder destruidor dessa doença. Nunca foi frescura ou falta de Deus.

Você pode ser próxima página com seiscentos mil seguidores, impactando positivamente a vida de mais de meio milhão de pessoas. Transformando a sua dor e o seu sofrimento em informações que abraçam as pessoas nos quatro cantos do mundo. O tempo vai passar de qualquer jeito, porque não fazer isso dar certo para você também?

Como forma de motiva-los, assim que criarem o Instagram, siga cinco passos e vou presentear-los com uma divulgação para mais de cem mil seguidores. Vão adorar conhecer você e sua história.

- **Passo 1.** Crie uma conta no Instagram ou no Facebook para iniciar o projeto de transformação.
- **Passo 2.** Elabore uma publicação ou um destaque explicando o porquê da criação daquele perfil.

- **Passo 3.** Crie conteúdos que você gostaria de ter acesso quando tudo começou. Recomendo a escrita, mesmo que você não tenha o hábito, escreva o que tiver no seu coração naquele momento. Se permita transferir. Lembre-se a ideia do perfil é transformar a escrita em uma ferramenta que purifica a sua dor e posts que acolhem aquelas pessoas que precisam.
- **Passo 4.** Essa estratégia é excelente a médio e longo prazo. Caso não seja seu propósito usar essa técnica busque por algo que ajude a se sentir vivo e importante.

Você tem em mãos o poder de impactar positivamente a vida das pessoas, mesmo que esteja mal nesse momento. Você possui capacidade de transformar todo o seu sofrimento em uma fonte de valor e informação.

Capítulo 12 – Leia quando estiver tendo uma crise de ansiedade.

A primeira coisa que você deve ter em mente é que você é único e capaz de controlar sua mente. É você quem comanda. Talvez seja difícil no momento, mas você vai tomar as rédeas disso tudo. Compreenda que a porta de entrada e saída para uma crise é a respiração. E eu tenho certeza de que você está respirando completamente errado. De uma maneira curta e rápida. Isso está ultra oxigenando seu cérebro e esta é a razão para todos os incômodos. Então, apesar de parecer difícil: ACALME-SE. Está tudo bem, acredite em mim.

Respire lentamente fazendo a respiração diafragmática (pela barriga). Preste atenção em mim, no que está lendo. Se pensamentos negativos e desesperadores estiverem te rondando, mantenha a calma. Nada vai acontecer. Continue prestando atenção aqui. Não tenha pressa em fazer essas sensações passarem, elas vão passar no momento em que você se acalmar. Lembre-se de continuar respirando caso tenha esquecido. É normal que nada prenda a sua atenção no momento, exceto a crise.

Encha a barriga inspirando pelo nariz, contando até 3 vagorosamente. Devagar. Agora solte pela boca o mais lento possível contando até 6. Estou aqui justamente fazendo com você o exercício. Não desista. Esqueça os pensamentos Da mesma forma que os deixa vir, permita que vá sem dar foco ou atenção a eles. Deixe passar. Caso ache melhor, coloque uma mão sob a barriga e observe seu diafragma encher a cada inspiração e esvaziar a cada expiração. Você está indo muito bem, acredite, não tenha medo. Nada vai acontecer com você.

Mais uma vez, deixe os pensamentos passarem, não tente parar de pensar, porque assim você vai estar pensando do mesmo jeito. Nós ansiosos não sabemos respirar corretamente e todos os sintomas são resultados da respiração incorreta. Compreenda que seu cérebro só está tentando proteger você dessa tempestade de pensamentos negativos, e é por isso que está tendo sintomas desconfortáveis, mas é APENAS isso. Nada vai lhe acontecer e em breve vai passar. Você continua respirando? Inspire

contando até 3. Segura. Agora solte contando até 6, lentamente. Está melhorando? Não desista, estou aqui com você. Deixe pra lá os pensamentos, está tudo bem e nada vai acontecer com você. Parabéns, você acabou de aprender a **respiração diafragmática**.

Leia quando se sentir perdida (o).

Não sei se essa pressão foi algo criado pela minha geração ou se já existia antes a ideia de que temos que ser jovens bem-sucedidos, decididos e cheios de certeza quanto a vida aos vinte e poucos anos. Observo nascerem crises e mais crises de ansiedade e identidade em mim e nos meus amigos, com uma cobrança surreal pelo ideal de sucesso.

Alguns estão solteiros, alguns estão casados e esperam 10 anos para ter um filho e outros tiveram um filho depois de um ano casados. Alguns se formaram aos 22 anos e esperaram 5 anos para conseguir um bom emprego. Outros se formaram aos 27 e encontraram o emprego de seus sonhos imediatamente.

Alguns se tornaram presidentes de grandes empresas aos 25 e morreram aos 50, enquanto outros se tornaram presidentes aos 50, e viveram até os 90. Cada um trabalha com seu próprio "fuso horário". As pessoas conseguem lidar com situações apenas de acordo com seu próprio tempo. Trabalhe com o seu próprio tempo.

Seus colegas, amigos e conhecidos mais jovens podem parecer estar "a frente" de você e outros podem parecer estar "atrás". Não os inveje nem zombe deles. Estão em seu próprio tempo e você está no seu.

Segure firme, seja forte e seja verdadeiro consigo mesmo. Tudo irá conspirar ao seu favor. Você não está atrasado, nem adiantado, você está exatamente na hora certa.

Leia quando estiver sem saída

Você já passou por noites em que teve que se abraçar. Já passou por momentos que teve que se acalmar enquanto desmoronava. Já teve que se aconselhar diante do espelho. Com isso você aprende que desde que eu não me abandone, ficarei bem, pois sempre vai haver uma forma de superar. Então relaxa, todo mundo tem um "euzinho" do lado de dentro que enfrenta lutas, sente tudo desabar e às vezes treme de medo. Não tem nada de errado com isso. Não tem nada de errado se as coisas não estiverem muito bem aí dentro, faz parte. Acolha o seu "euzinho". Ninguém é de ferro. Somos feitos de carne, ossos e coração.

Sei que você consegue, pois você vem sendo forte a tanto tempo. Também sei o quanto você quer sair dessa e viver livre de qualquer coisa. Você já parou pra pensar que até agora você sobreviveu a 100% de todos os seus piores dias? Pois bem, você está fazendo um belo trabalho. Você sobreviveu aos traumas, coração partido, decepções, magoas, aqueles momentos de "eu não aguento mais", tristezas, todas as diferentes fases da vida e, bem, aqui está você. Você conseguiu, você é incrível.

Capítulo 13 – O que fazer agora?

Chegamos ao último capítulo, estou extremamente feliz por concluir esse livro para vocês. Havia procrastinado tanto tempo esse conteúdo que agora ao concluir, sinto extremamente realizado. Sou grato a você que gosta e confia no meu trabalho. Obrigado a você que acompanha a tanto tempo ou a você que acabou de conhecer meu trabalho. Espero poder continuar por muitos anos compartilhando valor para você que sofre e se sente acolhido através do nosso conteúdo.



Gostaria de que forma esse e-book contribuiu? O que fez sentido para você? O que você mais gostou? Quero compartilhar sua resposta nas minhas redes sociais. Basta clicar a baixo em seguir para nos acompanhar e enviar uma mensagem, ficarei extremamente feliz em ler o que você tem para dizer.

Obrigado por existir.



Você será direcionado abrindo este e-book através do celular.



SOBRE O AUTOR

Especialista em Instagram e conteúdo de Psicologia, criador do projeto @psitarjapreta, Lucas é um ex-ansioso, ex-depressivo, ex-atropelado e ex-procrastinador que através do Instagram, impacta a vida de mais de 100.000 seguidores espalhados pelo Brasil. Usando uma metodologia simples e eficaz de ensino e informação, consegue chegar até os corações daqueles que sofrem diariamente afetados pelas crises de ansiedade e depressão.